Novembre 2022

PIÙ DI 100 RICETTE

COTTO E < MANGIATO >

MAGAZINE

TANTE NOVITÀ a solo € 1,70

Dolci con la sac à poche
10 IDEE CREATIVE DA PROVARE

Risparmio in cucina
COTTURA PASSIVA E ALTRI CONSIGLI

Orto d'inverno
10 PIATTI CON LA BARBABIETOLA

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Vellutate
20 zuppe cremose, con il meglio della stagione

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.59 - Prima immissione: 2 novembre 2022 - Prezzo € 1,70

20059

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Stella Bellomo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Stella Bellomo in Cover

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale novembre

La prima cosa che vi sarà saltata agli occhi comprando questa copia di Novembre di Cotto e Mangiato è la nuova grafica di copertina, con il nuovo logo; ci adeguiamo a quello della nostra trasmissione televisiva, cambiato qualche mese fa. Non è l'unica novità, abbiamo approfittato di questo *lifting* per dare una rinfrescata anche agli interni. Introduciamo un nuovo spazio per un **tema di attualità** in cucina (in questo caso, la cottura passiva); dedichiamo maggior spazio alle ricette eseguite in televisione dalla nostra **Tessa Gelisio**, sostituiamo con una rubrica unica (**Le ricette della tradizione**) le Ricette di una volta e le ricette regionali; la rubrica dedicata ai dolci si chiama ora **Semplicemente buoni**, perché ci siamo resi conto che non erano affatto "brutti" come li avevamo definiti in precedenza; abbiamo creato una nuova rubrica **Ti invito per**..., per suggerire idee e ricette utili per ricevere "agilmente" a casa amiche ed amici per un tè, un *happy hour* o un dopo cena. Tra gli altri contenuti, abbiamo dato spazio a **vellutate** e **zuppe**, *comfort food* autunnale per eccellenza, alle **carni più economiche** come quelle di suino, anch'esse nella tradizione novembrina, alla cottura del **biancostato** di manzo, taglio che può dare grandi soddisfazioni al palato a costi veramente contenuti, alle variazioni sul tema della **polenta**, a **zucca** e **barbabietola rossa**, alla tecnica della *sac à poche* per realizzare i dolci. Tra le novità introdotte a partire da oggi c'è anche il prezzo che passa a 1,70 €. Avremmo volentieri evitato questo ritocco ma gli incrementi subiti nei mesi precedenti sui costi di carta, stampa e trasporto lo hanno reso inevitabile. Siamo convinti che la passione con cui ci seguite da anni rimarrà immutata e di questo vi ringraziamo in anticipo!
Ci scusiamo, vi ringraziamo per il sostegno e vi auguriamo una buona lettura.

Luca Turchi, i redattori ed i collaboratori tutti

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

novembre

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

in edicola

GUARDA COME FUNZIONA

Per tutto Novembre con la Sac à poche!

Preparare i bellissimi dolci che trovate da pag. 48 di questo numero sarà ancora più semplice e divertente con la *sac à poche*. La tasca da pasticciere in silicone TPU, **dotata di 3 beccucci** in acciaio inox e l'adattatore per fissarli. **Lavabile e riutilizzabile**, sarà una piccola grande alleata nella vostra cucina.

SPECIALE NATALE
solo 4,99€

Lo speciale dedicato alle feste

Come da tradizione, **COTTO E MANGIATO VI SORPRENDE CON UN NUMERO EXTRA** in occasione delle feste più gustose dell'anno! Oltre 100 pagine di ricette, consigli, trucchi e idee per realizzare pranzi, cene e aperitivi, dalla Vigilia di Natale all'inizio del 2023.

dal 23 novembre in edicola!

zampediverse

Prodotti di stagione *novembre*

Nel carrello della spesa iniziano ad entrare i primi agrumi, insieme a diversi ortaggi che ci accompagneranno tutto l'inverno, come zucche, cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape, con i quali fare scorta di vitamine utili ad affrontare il freddo.

FRUTTA

Arance, Castagne, Clementine, Limoni, Mandarini, Mele, Melagrane, Pere, Pompelmi, Uva, Cachi, Kiwi

VERDURA

Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Cavolfiori, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Cime di Rapa, Finocchi, Indivia Belga, Porri, Radicchio, Rapa, Scalogno, Sedano Bianco, Zucca

PESCE

Alici, Calamari, Calamaretti, Cefali, Cernie, Dentici, Gallinelle, Gattucci, Mazzancolle, Marmore, Moscardini, Naselli, Occhiate, Ombrine, Orate, Pagelli, Pannocchie, Polpi, Rombi, Sradine, Seppie, Sogliole, Spigole, Triglie, Vongole

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 6 dicembre

IN COVER

Arrosti facili

Sono il classico secondo piatto del periodo natalizio, ma anche della tavola in famiglia. Di manzo, vitello, pollo, tacchino e maiale, ma anche di pesce e verdure, arricchiti da frutta, sughi e salse gustose, i nostri arrosti sono anche semplici da realizzare!

SEMPLICEMENTE BUONI

Dolci regali

Nel mese più magico dell'anno, stupite parenti, amici e colleghi, con una coccola speciale e gustosissima: vi proporremo 10 piccoli dessert da realizzare in casa, "confezionare" e regalare, per dire tanti auguri in modo estremamente personale.

SVUOTAFRIGO

Rigenerare gli avanzi

Farce, ripieni, creme e mousse, sono ancora più buoni se realizzati recuperando gli ingredienti rimasti in frigorifero. Soprattutto a Dicembre, quando la dispensa è ricca di ingredienti, quante ricette sfiziose si possono realizzare con gli avanzi?

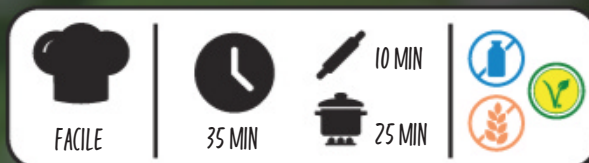
IN ALLEGATO
Speciale Natale

Non perdete il numero speciale dedicato alla cucina delle feste, in edicola dal 23 novembre e in allegato a Cotto e mangiato di Dicembre. Oltre 100 pagine di ricette, consigli, trucchi e idee per realizzare pranzi, cene e aperitivi, dalla Vigilia di Natale all'inizio del 2023.

Vellutate e zuppe

SONO FACILI DA PREPARARE E RAPPRESENTANO IL COMFORT FOOD IDEALE QUANDO ABBIAMO VOGLIA DI SCALDARCI ANCHE CON IL CIBO NELLE STAGIONI PIÙ FREDDE. COLORATE, GUSTOSE E FUMANTI, SONO UNO DEI PRIMI PIATTI PIÙ APPREZZATI GRAZIE ALLA LORO VERSATILITÀ E SEMPLICITÀ: LE COMBINAZIONI DI INGREDIENTI E SAPORI SONO QUASI INFINITE, E IN QUESTA RACCOLTA VI PROPONIAMO UNA SERIE DI RICETTE, NON SOLO TRADIZIONALI ITALIANE MA ANCHE PROVENIENTI DA OLTRE CONFINE. LASCIATEVI ISPIRARE DAL LORO PROFUMO E TROVATE LA VOSTRA ZUPPA IDEALE.

Se sceglierete di usare le lenticchie precotte, vi basterà aggiungerle 10 minuti prima della fine della cottura della zuppa

Zuppa *di lenticchie al curry*

ingredienti per 4 persone

lenticchie secche **300 g**
patate **250 g**
carote **1**
sedano **1 costa**
cipolla **1**
alloro **1 foglia**
curry **1 cucchiaino raso**
brodo vegetale **500 ml**
olio E.V.O.
sale

Pelate e tagliate a dadini piccoli le patate.

Mondate il sedano, la carota e la cipolla e tritateli finemente.

Trasferiteli in una casseruola e fateli soffriggere con un filo d'olio per un paio di minuti.

Unite le patate e lasciatele insaporire, mescolate e poi aggiungete le lenticchie, sciacquate in precedenza sotto l'acqua corrente. Insaporite con il curry, la foglia di alloro e salate.

Versate il brodo vegetale e cuocete a fuoco basso per circa 25 minuti, coprendo con un coperchio e mescolando di tanto in tanto.

Una volta pronta, servite la zuppa calda con un filo d'olio a crudo.

Vellutata di funghi *porcini e patate*

ingredienti per 4 persone

funghi porcini **500 g**
patate **350 g**
porri **60 g**
brodo vegetale **800 ml**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
crostini di pane tostati q.b.

Pulite i funghi porcini eliminando il terriccio in eccesso con un panno umido oppure raschiando con un coltellino.

Staccate delicatamente il gambo dalla cappella, tagliateli entrambi a fettine sottili e poi teneteli da parte.

Lavate e mondate le patate e il porro, tagliate le prime a dadini e il secondo a rondelle sottili.

Fate rosolare il porro in una padella con un filo d'olio, aggiungete le patate e i funghi porcini.

Mescolate gli ingredienti per farli insaporire tra loro (tenete da parte qualche fungo porcino per la decorazione).

Versate il brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti circa. Regolate di sale e pepe.

Frullate gli ingredienti con un mixer a immersione fino a quando il composto sarà liscio e cremoso.

Trasferite la crema nei piatti da portata, decoratela con le fettine di fungo porcino e il prezzemolo fresco.

Servite la crema calda con i crostini di pane tostati.

la variante: crema di funghi finferli ed erbe aromatiche

Sostituite i porcini con i funghi finferli, profumate con un mix di erbe aromatiche a scelta e aggiungete 100 ml di panna fresca o besciamella.

Vellutata
di carote con curcuma e zenzero

ingredienti per 4 persone

carote **650 g**
patata **1**
cipolla **1**
zenzero fresco q.b.
curcuma in polvere **1 cucchiaino**
brodo vegetale **1 l**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
semi vari q.b.
anice stellato per la decorazione

Lavate e mondate le carote e la patata, tagliateli a dadini regolari e teneteli da parte.

Tritate finemente la cipolla e grattugiate un pezzetto di zenzero fresco e fateli rosolare per un paio di minuti in un tegame con un filo d'olio.

Aggiungete le carote e la patata, lasciate insaporire, profumate con la curcuma e versate il brodo vegetale.

Coprite con il coperchio, portate a ebollizione e fate cuocere per 20-25 minuti.

Trascorso il tempo di cottura, frullate gli ingredienti e regolate di sale e pepe. Decorate la vellutata con semi a piacere e anice stellato.

Vellutata turca
allo yogurt

ingredienti per 4 persone

riso **80 g**
yogurt intero **350 g**
acqua o brodo vegetale **800 ml**
farina **3 cucchiai**
uovo **1**
burro **50 g**
sale
menta fresca q.b.

Lavate il riso, mettetelo in una casseruola con l'acqua salata e fate una precottura, di circa 5 minuti.

Amalgamate la farina con lo yogurt in una ciotola, unite l'uovo e sbattete energicamente.

Aggiungete, per un paio di volte, qualche cucchiaio di acqua calda al composto e mescolate, poi versate quest'ultimo, poco alla volta, nella casseruola con il riso. Mescolate, portate a bollore e cuocete per 10 minuti.

Sciogliete il burro in una padella, unite la menta tritata finemente, mescolate e versate il liquido sopra la zuppa. Servite la zuppa calda.

Vellutata di zucca *con fagioli tondini*

ricetta di Stella Bellomo, la nostra esperta di cucina naturale **(Ricette del benessere, pag. 74)**

ingredienti per 4 persone

fagioli tondini
(cotti e sgocciolati) **400 g**
zucca Delica Mantovana **1 kg**
patate rosse piccole **2**
cavolo rapa ½
cipolla **1**
aglio privato dell'anima ½ **spicchio**
acqua q.b.
olio E.V.O.
crostini di pane integrale tostati
in forno con poco olio ed erbe
aromatiche q.b.
sale
pepe

Tagliate tutta la verdura a piccoli pezzi tenendo separati ¼ di zucca, l'aglio e la cipolla. Se volete, fate rosolare leggermente cipolla e aglio prima di aggiungere il resto degli ingredienti o, in alternativa, potete mettere tutto insieme.

Aggiungete i fagioli tondini e quanto basta di acqua, senza esagerare. Lasciate cuocere.

Nel frattempo, accendete il forno e fate tostare i crostini di pane e le fette di zucca con la buccia. Quando la verdura sarà cotta, frullate fino a ottenere una crema abbastanza densa e omogenea.

Servite con crostini e zucca croccante al forno, aggiungete un filo di olio a crudo e pepe a piacere.

la variante: crema di zucca Hokkaido e amaretti

Sostituite la butternut con la zucca Hokkaido, dal sapore che ricorda quello delle castagne, e aggiungete alla preparazione un paio di amaretti per una nota leggermente dolciastra.

Zuppa giapponese *con miso e vongole*

Il dashi è un brodo realizzato con acqua, alghe essiccate e fiocchi di tonno essiccati. In commercio (supermercati etnici e online) lo trovate istantaneo, granulato o liquido

ingredienti per 4 persone

vongole fresche **400 g**
dashi q.b.
pasta di miso di soia **60 g**
erba cipollina **50 g**
acqua **600 ml**
alga kombu **4 g**

Lasciate spurgare le vongole in acqua fredda e poi fatele aprire su fuoco moderato, filtrando e conservando l'acqua che rilasceranno.

Versate il brodetto di vongole in una casseruola con l'acqua, unite un po' di dashi e una volta caldo, sciogliete la pasta di miso e infine aggiungete l'alga kombu. Lasciate insaporire e poi unite le vongole.

Trasferite la zuppetta nelle ciotole individuali e decorate con l'erba cipollina a rondelle.

Vellutata *di gorgonzola*

ingredienti per 4 persone

patate **450 g**
broccoletto **200 g**
gorgonzola **200 g**
burro q.b.
cipolla **1**
sedano **1 gambo**
timo fresco **1 rametto**
brodo vegetale **1 l**
panna da cucina **100 g**
sale
pepe nero

Scaldate il burro in un tegame, aggiungete le cipolle e il sedano e fate cuocere per 10 minuti.

Profumate con le foglioline di timo, unite le patate e le cimette di broccolo, versate il brodo vegetale e portate a ebollizione.

Cuocete a fuoco lento per 30 minuti, poi frullate gli ingredienti con un frullatore a immersione, fino a quando il composto sarà cremoso e liscio. Regolate di sale.

Aggiungete il gorgonzola e la panna da cucina. Amalgamate con cura e servite ben calda con una macinata di pepe nero.

Zuppa svizzera *di orzo, verdure e pancetta*

ingredienti per 4 persone

orzo perlato **80 g**
porro **100 g**
carota **1**
sedano **1 costa**
sedano rapa **80 g**
pancetta tesa **150 g**
brodo vegetale **1 l**
alloro **1 foglia**
chiodo di garofano **1**
sale
pepe bianco

Fate soffriggere la pancetta in una padella senza l'aggiunta di grassi fino a quando risulta croccante.

Aggiungete l'orzo perlato, la verdura tagliata a dadini e lasciate rosolare il tutto per qualche minuto.

Versate il brodo vegetale, profumate con il chiodo di garofano e la foglia di alloro e portare a ebollizione.

Cuocete a fuoco basso per 45 minuti, eliminate il chiodo di garofano e l'alloro e servite la zuppa calda.

Zuppa di cipolle *alla francese*

FACILE | 65 MIN | 25 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolle dolci **500 g**
farina **20-25 g**
vino bianco secco **100 ml**
alloro **1 foglia**
timo fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
brodo di carne caldo **500 ml**
Groviera grattugiato **60 g**
olio E.V.O.
burro q.b.
baguette a fette q.b.
sale
pepe

Affettate le cipolle finemente e fatele stufare in un tegame con olio e burro per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e facendo attenzione a non bruciarle.

Trascorso questo tempo, incorporate la farina, lasciatela imbrunire mescolando per un paio di minuti.

Sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare.

Versate il brodo di carne caldo e profumate con la foglia di alloro e il timo fresco. Regolate di sale e pepe e portate a ebollizione.

Coprite il tegame con un coperchio e fate cuocere per circa 40 minuti, a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Una volta cotta, trasferite la zuppa nelle cocotte singole, adagiatevi sopra le fette di baguette tostate e spolverizzate la superficie con il Groviera grattugiato.

Passate le cocotte in forno a 250°C in modalità grill e fatele gratinare per 5 minuti.

Sfornate e guarnite ogni porzione con qualche fogliolina di prezzemolo fresco e una macinata di pepe a piacere.

Un tocco supergoloso? Nelle cocotte fumanti praticate un taglio al centro della crosticina di formaggio e versateci dell'ottimo vino bianco... Diventerà irresistibile!

Vellutata di finocchi
e semi misti

ingredienti per 4 persone

finocchi **800 g**
patata **1**
mela **1**
carote **2**
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
acqua o brodo vegetale **400 ml**
alloro **1 foglia**
paprica in polvere ½ **cucchiaino**
olio E.V.O.
sale
pepe
semi misti tostati di: zucca, girasole, lino, papavero q.b.

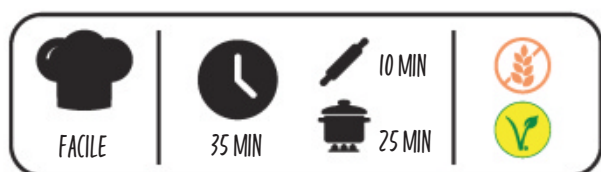
Lavate, mondate e riducete a cubetti le verdure e la mela a bastoncini.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in un tegame con un filo d'olio e l'aglio.

Unite le verdure, lasciatele insaporire poi versate il brodo vegetale, la foglia di alloro e portate a cottura.

Frullate gli ingredienti, regolate di sale e pepe e unite la paprica in polvere e i semi misti.

Servite la vellutata calda decorandola con semi misti tostati.

Vellutata di sedano rapa
con granella di nocciole

ingredienti per 4 persone

sedano rapa **800 g**
patata **1**
brodo vegetale **500 ml**
cipollotto **1**
panna fresca **100 ml**
nocciole tostate e tritate q.b.
timo limone q.b.
olio E.V.O.
pepe nero q.b.
sale

Pulite il sedano rapa eliminando la buccia e riducetelo in tocchetti, pelate la patata e tagliatela a dadini.

Scaldate l'olio in un tegame e fate rosolare il cipollotto, aggiungete il sedano rapa e la patata e lasciateli insaporire. Versate il brodo vegetale, profumate con il timo limone e fate cuocere per 25 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Una volta che le verdure risultano cotte, frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungete la panna, regolate di sale e pepe e amalgamate con cura.

Servite la vellutata con una manciata di granella di nocciole e un giro d'olio a crudo.

Crema di porro *con frutti di mare*

ingredienti per 4 persone

porri **500 g**
latte **400 ml**
patate **350 g**
cozze pulite **200 g**
vongole pulite **250 g**
gamberi già puliti **100 g**
anelli di calamaro già puliti **100 g**
olio E.V.O.
vino bianco secco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe

Fate aprire cozze e vongole (già pulite) all'interno di due padelle, filtrate e conservate l'acqua che rilasceranno.

Lavate e mondate i porri, tagliando a rondelle la parte bianca.

Pelate, lavate e riducete le patate a dadini, tenetele da parte.

Rosolate il porro in un tegame con un filo d'olio, aggiungete le patate e sfumate con il vino bianco.

Una volta evaporato, versate il latte e l'acqua rilasciata dai molluschi.

Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 25 minuti.

Frullate gli ingredienti, rimettete sul fuoco e unite i gamberi e gli anelli di calamari.

Lasciate insaporire, portate a cottura, e soltanto alla fine aggiungete le cozze e le vongole.

Trasferite la vellutata nei piatti da portata e decorate con prezzemolo fresco.

Vellutata di cavolfiore, *patate e ricotta*

ingredienti per 4 persone

cavolfiore **1**
patata **1**
aglio **1 spicchio**
ricotta vaccina **100 g**
brodo vegetale q.b.
zenzero in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
pepe rosa in grani
sale
fette di pane tostato q.b.

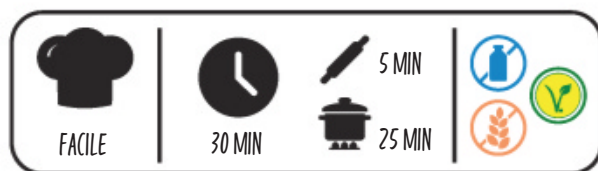
Lavate e mondate il cavolfiore, tagliate le cimette e tenetelo da parte.

Pelate la patata e riducetela in tocchetti regolari.

Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere in una casseruola con un filo d'olio fino a quando sarà dorato, poi unite il cavolfiore, la patata e lo zenzero.

Fate insaporire per qualche minuto e versate il brodo vegetale fino a coprire gli ingredienti.

Cuocete con il coperchio per 30 minuti, e al termine della cottura, frullate con la ricotta e regolate di sale. Decorate la vellutata con prezzemolo fresco e una macinata di pepe rosa. Servite con fette di pane tostato.

Minestra di castagne *e verdure*

ingredienti per 4 persone

castagne lessate **200 g**
polpa di zucca **150 g**
patate **2**
sedano **1 gambo**
cipolla rossa **1**
carote **2**
pancetta tesa **150 g**
alloro **1 foglia**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate le verdure, tagliate la zucca e le patate a dadini, il sedano a tocchetti, la cipolla a spicchi e le carote a cubetti.

Versate 1,2 l di acqua in una casseruola, portatela a bollore, salatela, aggiungete le verdure, le castagne e la foglia di alloro, e lasciate cuocere per 25 minuti. Cuocete la pancetta in una padella fino a quando diventa croccante.

Servite la minestra con la pancetta croccante, un giro d'olio a crudo e profumate con rametti di timo.

Crema di patate *con pancetta e vongole*

ingredienti per 4 persone

vongole **400 g**
patate **250 g**
pancetta o bacon **50 g**
cipolla **40 g**
panna da cucina **100 ml**
brodo vegetale **300 ml**
burro q.b.
sale
pepe nero

Fate aprire le vongole già spurgate all'interno di una padella con il coperchio.

Tenetele da parte, filtrando e conservando il loro brodo.

Sciogliete il burro in una casseruola, fate dorare la cipolla tritata, la pancetta e le patate a dadini.

Versate il brodo vegetale e il brodetto delle vongole e cuocete per 30 minuti.

Frullate gli ingredienti, poi riponete sul fuoco e aggiungete le vongole e la panna, scaldando il composto ma senza portarlo a bollore. Servite subito, calda e fumante.

Crema di aglio, *pane e mandorle*

ingredienti per 4 persone

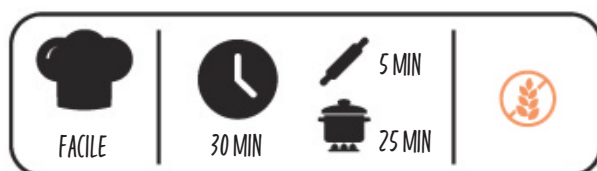
aglio **6 spicchi**
mollica di pane raffermo **200 g**
mandorle pelate **150 g**
latte intero **450 ml**
acqua calda **500 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
mandorle a lamelle q.b.
sale
pepe
crostini di pane q.b.

Sbucciate gli spicchi d'aglio, metteteli in un tegame e copriteli con acqua fredda. Portate a ebollizione su fiamma bassa, poi scolateli, eliminate l'acqua e ripete quest'operazione per minimo un paio di volte, in modo che il sapore dell'aglio risulti più tenue e delicato.

Mettete la mollica di pane a bagno nel latte in una ciotola per 10 minuti.

Trasferite la mollica di pane con il latte nel contenitore del frullatore con le mandorle e gli spicchi d'aglio e frullate fino a ottenere un composto liscio.

Versate l'acqua calda e continuate a frullare fino a quando avrete raggiunto la consistenza desiderata. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e regolate di sale e di pepe. Servite la crema decorandola con scaglie di mandorle e crostini di pane.

Vellutata *di cavoletti di Bruxelles*

ingredienti per 4 persone

cavoletti di Bruxelles **700 g**
patate **200 g**
scalogno **1**
Grana Padano grattugiato **100 g**
brodo vegetale **500 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e pulite le verdure, privatei cavoletti delle foglie esterne e tagliateli a metà e sbucciate le patate e riducetele a dadini.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete i cavoletti e le patate e fateli insaporire qualche minuto.

Versate il brodo vegetale, coprite con un coperchio, portate a ebollizione e fate cuocere per 25 minuti.

Trascorso il tempo di cottura, frullate le verdure fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Insaporite con il Grana Padano grattugiato e regolate di sale e pepe.

Trasferite la vellutata nei piatti da portata e servite ben calda con un giro d'olio a crudo.

Vellutata di spinaci
con gamberi

ingredienti per 4 persone

code di gamberi già pulite **250 g**
spinacini **800 g**
patata **1**
sedano **1 costa**
succo di **1** limone
brodo vegetale o di pesce **600 ml**
olio E.V.O.
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe nero
fettine di pane croccante q.b.

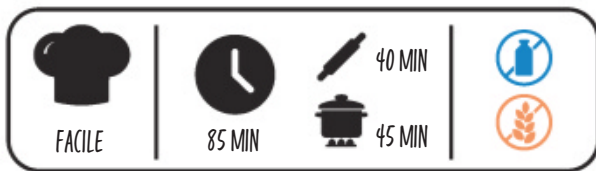
Tagliate il sedano a rondelle e fatelo rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete la patata pelata e ridotta a dadini. Lavate e mondate con cura gli spinacini, poi uniteli nella casseruola con il sedano e lasciateli insaporire per un paio di minuti.

Versate il brodo caldo e lessate gli spinacini. Regolate di sale e pepe. Nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e versate il succo di limone filtrato.

Unite i gamberi e fateli sbollentare per 2-3 minuti. Conditeli poi con olio, sale e pepe.

Frullate il composto di spinaci e brodo con qualche foglia di prezzemolo fresco fino a ottenere una crema liscia e setosa.

Impiattate la vellutata, unite i gamberi e completate il piatto con le fettine di pane tostato.

Zuppa greca
con pollo e riso

ingredienti per 4 persone

pollo (in pezzi) **650 g**
riso Carnaroli **120 g**
uovo **1**
tuorlo **1**
carota **1**
cipolla **1**
sedano **1 gambo**
alloro q.b.
prezzemolo fresco q.b.
limone 1
sale
pepe

Lavate e mondate la carota, la cipolla e il sedano e trasferiteli in una casseruola capiente colma di acqua fredda.

Immergete i pezzi di pollo, profumate con un paio di foglie di alloro,un pizzico di sale grosso e cuocete per circa 40 minuti dalla presa di bollore.

Una volta cotti, scolate i pezzi di pollo e filtrate il brodo. Fate ridurre il brodo per circa 30 minuti e nel mentre, pulite il pollo eliminando pelle e ossa e sfilacciatelo.

Aggiungete il riso nel brodo e portatelo a cottura per circa 15 minuti. Sbattete l'uovo con il tuorlo con il succo di limone filtrato.

Spegnete il fuoco, unite le uova sbattute, mescolate delicatamente e riportate sul fuoco bassissimo per un paio di minuti. Regolate di sale e pepe e infine, unite il pollo. Amalgamate gli ingredienti e servite con prezzemolo fresco.

Vellutata di broccolo
romanesco e cipollotto viola

ingredienti per 4 persone

broccolo romanesco **700 g**
patate **200 g**
cipollotto viola **1**
brodo vegetale **600 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
burro q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe bianco

Lavate il broccolo e tagliatelo in piccoli tocchetti regolari. Pelate le patate e riducetele a dadini per velocizzare la cottura. Tritate finemente il cipollotto viola e fatelo dorare in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete le patate e poi il broccolo. Lasciate insaporire per un paio di minuti.

Versate il brodo vegetale e fate cuocere per almeno 20-25 minuti. Tenete da parte qualche punta di broccolo e frullate gli ingredienti per ottenere un composto liscio e cremoso.

Regolate di sale e pepe e aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato. Servite la vellutata ben calda decorandola con le punte di broccolo.

Tecniche in cucina

BRODO E DADO FATTI IN CASA

CON MICROONDE, FREEZER, FRIGO, FORNO

Uno degli ingredienti che favoriscono la buona riuscita di vellutate e zuppe è il brodo. Per averlo sempre pronto, anche nella brutta stagione, possiamo realizzare i dadi in casa con ingredienti freschi e di qualità, e conservarli in freezer, oppure creare una crema da tenere in frigo pronta all'uso o essiccarli per farne una polvere. In questo modo li avrete sempre a portata di mano per ogni occorrenza! Per ridurre i tempi di preparazione del brodo, vi proponiamo la cottura al microonde, veloce ed efficace!

BRODO VEGETALE AL MICROONDE

INGREDIENTI

carota **1**
patata **1**
costa sedano **1**
cipolla **1**
pomodoro **1**
acqua q.b.
erbe aromatiche a piacere
sale grosso
pepe nero

Se non siete vegetariani, ma prediligete un brodo di verdure e volete dargli maggior sapore, potete aggiungere un pezzo crosta di Parmigiano, Grana o Pecorino

VARIANTI:

CARNE - 250 g
Tagliate le verdure in tocchetti e la carne prescelta a dadini e trasferitele in un contenitore con coperchio adatto alla cottura nel microonde, ricoprendole con l'acqua. Regolate di sale e pepe. Avviate il forno a 750 W per 10 minuti. Dopo, diminuite i watt del microonde a 350 e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Terminate la cottura abbassando la potenza a 160 watt per gli ultimi 5 minuti. Estraete il contenitore dal microonde, avvolgete con un panno e lasciatelo riposare per 2 ore.

PESCE - 250 g (PESCE FRESCO O SCARTI)
Preparate il brodo con il pesce fresco oppure gli scarti, verdure tra cui qualche pomodorino, uno spicchio d'aglio e un rametto di prezzemolo. Trasferite gli ingredienti all'interno di un contenitore con coperchio adatto alla cottura nel microonde, ricoprendole con l'acqua. Regolate di sale e pepe. Avviate il forno a 800 watt per 10 minuti. Terminata la cottura, estraete il contenitore e lasciate riposare il brodo ottenuto per 30-60 minuti.

1) **Lavate** accuratamente le verdure scelte per preparare il brodo.

2) **Trasferite** le verdure su un tagliere e, senza eliminare le bucce, tagliatele in tocchetti regolari, poi trasferitele all'interno di un mixer da cucina e frullatele per qualche secondo, in questo modo la cottura sarà più veloce. Versate il composto ottenuto in un contenitore capiente con coperchio adatto alla cottura nel microonde.

3) **Riempite** il contenitore con l'acqua, aggiungete le erbe aromatiche e un po' di sale grosso.

4) **Chiudete** con il coperchio, mettete nel microonde e attivatelo a 850 W per circa 8-10 minuti.

5) **Estraete** il contenitore, fate raffreddare e poi filtrate il brodo.

6) **Le verdure** possono essere nuovamente frullate o gustate sotto forma di passato oppure ridotte a dadini per il minestrone. Per una corretta conservazione, consigliamo di etichettare i contenitori o barattoli da riporre in frigo o freezer e di scrivere la data di realizzazione, in modo da poter calcolare la scadenza (circa 3 mesi in freezer).

BRODO IN VASOCOTTURA NEL FORNO TRADIZIONALE

Usate vasetti con il coperchio a chiusura ermetica adatti alla cottura in forno

Lavate e mondate le verdure scelte per preparare il brodo. Trasferitele in uno o più vasetti di vetro adatti alla cottura in forno. Aggiungete olio, sale, pepe ed erbe aromatiche. Versate l'acqua fino a coprire gli ingredienti e coprite con il coperchio. **Sistemati** i vasetti in forno, all'interno di una teglia con un po' d'acqua e procedete con la cottura a bagnomaria, a 160°C per circa 60-90 minuti in base alla dimensione dei vasetti utilizzati. **Sfornate** i vasetti e lasciateli raffreddare completamente prima di aprirli e filtrare il brodo ottenuto.

Si conserva in frigorifero per un paio di giorni chiuso ermeticamente oppure nel freezer per massimo 3 mesi

DADO VEGETALE (IN CREMA)

INGREDIENTI: verdure **500 g**, sale fino **150 g**, olio E.V.O. **2 cucchiai**

Pulite tutte le verdure e tagliatale in piccoli pezzetti. Trasferitele in una casseruola con l'olio e il sale e fatele cuocere per circa 1 ora. Scolate e fate raffreddare le verdure, mettetele nel tritatutto e azionate il mixer fino a ottenere un composto cremoso. **Conservate** il dado vegetale in crema all'interno di un barattolo di vetro con il coperchio in frigorifero per 15-20 giorni. Potete anche congelare il dado in freezer negli stampini per il ghiaccio.

DADO GRANULARE IN POLVERE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

INGREDIENTI: verdure **2 kg** (carote, zucchine, cipolle, pomodori, prezzemolo, sedano, patate...) per **300 g** di dado granulare in polvere)

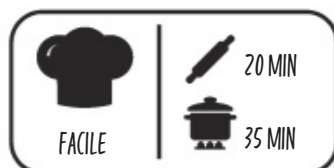
Lavate, mondate e tagliate in pezzetti le verdure. Trasferitele nel cestello della friggitrice ad aria (senza sovrapporle, ma facendone essiccare uno strato alla volta) e impostare la temperatura da 45 a 55°C per 3-4 ore. Dopo ogni ora, effettuate una pausa per non surriscaldare l'apparecchio. **Una volta che** le verdure saranno essiccate pesatele e aggiungete la stessa quantità di sale grosso. Tritate il tutto e conservate nei barattoli in vetro con coperchio. Nelle vostre zuppe, aggiungetene un cucchiaio ogni 1,5 l d'acqua.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Una decina tra le migliori ricette in perfetto stile Cotto e mangiato: semplici e veloci da realizzare, ricche di ingredienti stagionali e, soprattutto, deliziose!

Quiche ai carciofi

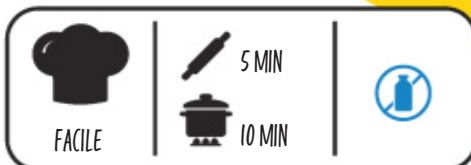
con pomodori secchi e olive

ingredienti per 4 persone

pasta brisé pronta **1 rotolo rotondo** - carciofo tondo **1** - limone **1** - cipolla ½ - olive verdi **1 manciata** - pomodori secchi **10** - uova **3** - panna liquida fresca **200 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - olio E.V.O. - sale

Pulite il carciofo eliminando le foglie più dure e la peluria interna. Versate l'acqua in una ciotola e spremete all'interno il succo di 1 limone. Mettete il carciofo pulito nella ciotola con l'acqua acidulata per evitare che annerisca. Scolate il carciofo e tagliatelo in spicchi. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete il carciofo e cuocetelo fino a quando risulta tenero, se necessario versate un goccio d'acqua. Regolate di sale.

Sbattete le uova in una ciotola, unite la panna fresca liquida, un pizzico di sale, il Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate bene. Aggiungete una manciata di olive verdi tagliate a rondelle e i pomodori secchi in piccoli spicchi. Mescolate.

Srotolate la pasta brisée e disponetela all'interno di una teglia rotonda. Versate il composto di uova e sistemate sopra il carciofo. Cuocete in forno a 200°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite la *quiche* tiepida.

Pennette con pesto
di ciuffi di carote e anacardi

Con le carote realizzate le ricette di pag. 33 e 34

ingredienti per 3 persone
pasta tipo pennette **200 g** - foglie e ciuffi di **1 mazzo** di carote - aglio **1 spicchio** - anacardi **35 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - olio E.V.O. **135 ml** - sale - pepe nero

Mondate e lavate i ciuffi delle carote sotto l'acqua corrente, dopodiché asciugateli e frullateli in un mixer con lo spicchio d'aglio, gli anacardi, il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'olio. Frullate fino a ottenere una salsa densa e omogenea. Regolate di sale e pepe e trasferite il pesto in una padella.

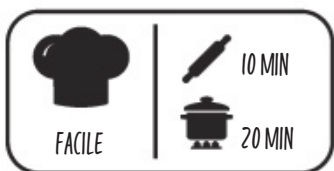
Cuocete le pennette al dente e tenete l'acqua di cottura. Scolate le pennette nella padella con il pesto, aggiungete un po' di acqua di cottura e mantecate bene prima di servire.

Spaghetti con acciughe,
pomodorini secchi e burrata

ingredienti per 3 persone
spaghetti **200 g** - mollica di pane tritata grossolanamente - burrata ½ - panna fresca **50 ml** - pomodorini secchi sott'olio **10** - acciughe **6** - peperoncino in polvere q.b.

Rosolate in una padella con olio e peperoncino la mollica di pane tagliata grossolanamente per renderla piccante e croccante. Una volta scurita, scolate la mollica su carta assorbente. In un'altra padella scaldate l'olio, fatevi rosolare uno spicchio di aglio e poi aggiungete le acciughe facendole sciogliere.

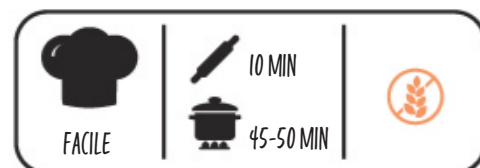
Tritate i pomodorini secchi sott'olio e aggiungeteli alle acciughe. Frullate la burrata con un po' di panna. Lessate gli spaghetti al dente in una pentola d'acqua bollente poco salata. Terminate la cottura degli spaghetti nella padella con il condimento allungando con acqua di cottura della pasta. Aggiungete la burrata, amalgamate il tutto e servite.

Risotto
al radicchio e speck

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **300 g** - radicchio tardivo Treviso **200 g** - speck **100 g** - cipolla media **1** - vino bianco **1 bicchiere** - burro **1 noce** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - mandorle a filetti **1 manciata** - brodo vegetale **1 l** - olio E.V.O.

Tagliate il radicchio. Affettate lo speck. Fate soffriggere la cipolla tritata in una padella con olio e aggiungete metà dello speck. Unite poi il radicchio, sfumate con un po' di vino bianco e lasciate cuocere per qualche minuto. Nel frattempo tostate a secco il riso, sfumate prima con il vino bianco e poi allungate con il brodo vegetale.

Aggiungete al riso il radicchio con lo speck e completate la cottura. In una padella mettete lo speck rimasto con un poco d'olio e rendetelo croccante. Mantecate il riso fuori fuoco con una noce di burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Componete i piatti, decorateli con lo speck rimasto e le mandorle e servite.

Pollo al forno
con arance e finocchi

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **800 g** - finocchio **1** - arancia non trattata **1** - succo di arancia **200 ml** - brodo vegetale **200 ml** - farina 00 q.b. - burro **1 noce** - olio E.V.O. - sale - pepe

Dividete il finocchio in 4 pezzi e poi con una mandolina realizzate delle fettine sottili. Tagliate l'arancia in fette, unitela ai finocchi e condite con olio, sale e pepe. Mettete da parte. Lavate le cosce di pollo e asciugatele con della carta da cucina.

Infarinate le cosce di pollo e rosolatele in padella con un filo di olio e una noce di burro per qualche minuto fino a doratura. Trasferite le cosce di pollo in una pirofila e copritele con le arance e i finocchi. Irrorate con il succo di arancia e il brodo. Infornate la pirofila a 200°C per 40 minuti. Sfornate le cosce di pollo e servitele.

Cime di rapa,
mollica di pane e ceci

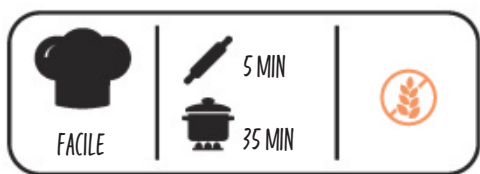
ingredienti per 4 persone

cime di rapa **400 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino q.b. - mollica di pane q.b. - pomodorini secchi sott'olio **4-5** - acciughe **2** - ceci cotti **220 g** - olio E.V.O. - sale

Tagliate grossolanamente le cime di rapa, salate l'acqua e sbollentate la verdura per qualche minuto. In padella mettete dell'olio e del peperoncino e, una volta raggiunta la temperatura, aggiungete la mollica di pane.

Fate rosolare la mollica di pane per qualche minuto, poi toglietela dalla padella e liberate dall'olio in eccesso.

Scolate le cime di rapa e tagliuzzate 4-5 pomodorini secchi sott'olio. In una padella con olio rosolate uno spicchio d'aglio, qualche filetto di acciuga e unite infine le cime di rapa. Aggiungete anche i ceci cotti e la mollica piccante e croccante. Amalgamate il tutto, spegnete la fiamma e servite.

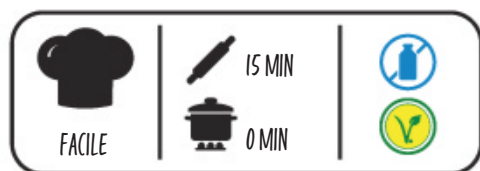
Insalata
di lenticchie invernale

ingredienti per 4 persone

lenticchie **200 g** - carote **100 g** - gambi di sedano **40 g** - cipolla **1** - patate **100 g** - verza **250 g** - brodo vegetale q.b. - formaggio tipo Montasio **80 g** - vino o aceto q.b. - olio E.V.O. - sale

Riducete la verza in listarelle. In una padella con olio rosolate una cipolla tritata e aggiungete poi le carote in dadini, il sedano in pezzetti e infine le lenticchie. Sfumate con vino bianco o aceto. Aggiungete del brodo vegetale e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 30-35 minuti.

Allungate al bisogno con altro brodo vegetale. A 20 minuti dalla fine della cottura, aggiungete le patate tagliate in dadini e la verza. Una volta asciugato il brodo, salate e servite. Per una minestra ancora più gustosa, aggiungete dei tocchetti di formaggio tipo Montasio.

Insalata

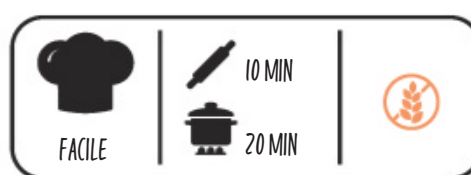
carote e topinambur

ingredienti per 4 persone

topinambur **300 g** - carote **200 g** - noci tritate **10** - latte di soia **150 ml** - olio di semi **150 ml** - aceto di mele **20 ml** - glassa di aceto balsamico q.b. - sale

Pelate e affettate sottilmente il topinambur e le carote. Riducete il tutto in bastoncini sottili.

Realizzate una maionese vegana frullando insieme il latte di soia con l'olio di semi, l'aceto di mele e il sale. Utilizzate la maionese così ottenuta per condire l'insalata d topinambur e carote. Al bisogno si può aggiungere dell'olio. Unite le noci sminuzzate e qualche goccia di glassa di aceto balsamico. Mescolate delicatamente e servite.

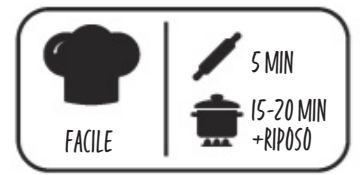
Frittata

patate, noci e taleggio

ingredienti per 4 persone

uova **6** - patate tagliate in cubetti **180 g** - Grana Padano grattugiato **15 g** - taleggio **80 g** - noci sgusciate e tritate **10** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Pelate le patate e tagliatele in cubetti. Fate appassire uno spicchio d'aglio in una padella con olio. Aggiungete le patate, salate e fatele rosolare. Coprite, allungate al bisogno con acqua e fate cuocere per circa 10 minuti. Attendete fino alla formazione della classica crosticina sulle patate. Nel frattempo sbattete le uova. Aggiungete il Grana Padano grattugiato, il taleggio in piccoli pezzi e le noci sminuzzate.

Amalgamate bene il composto e versatelo nella padella con le patate. Cuocete la frittata e, dopo qualche minuto, giratela aiutandovi con un coperchio. Completate la cottura sull'altro lato. Spegnete la fiamma e servite.

Cuore di sfoglia

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rettangolare **2** - tuorlo **1** - crescenza **100 g** - prosciutto crudo **150 g**

Utilizzate due sfoglie rettangolari. Stendete la prima sfoglia su una teglia rivestita con carta forno. Spalmate la crescenza sulla sfoglia. Ricoprite con le fette di prosciutto crudo. Adagiate sopra l'altra sfoglia e schiacciate in modo che aderisca bene al condimento.

Lasciate riposare la sfoglia ripiena in frigorifero per 30 minuti (in alternativa 10 minuti in freezer).

Trascorso il tempo, estraete la sfoglia ripiena dal frigo e con un coltello tagliatela in strisce di uguale larghezza. Modellate le strisce fino a formare un cuore. Spennellate con un rosso d'uovo e infornate a 200°C per 15-20 minuti.

Cantucci
con le mandorle

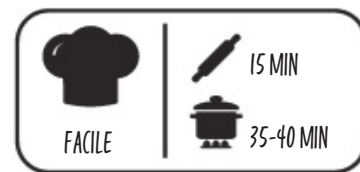
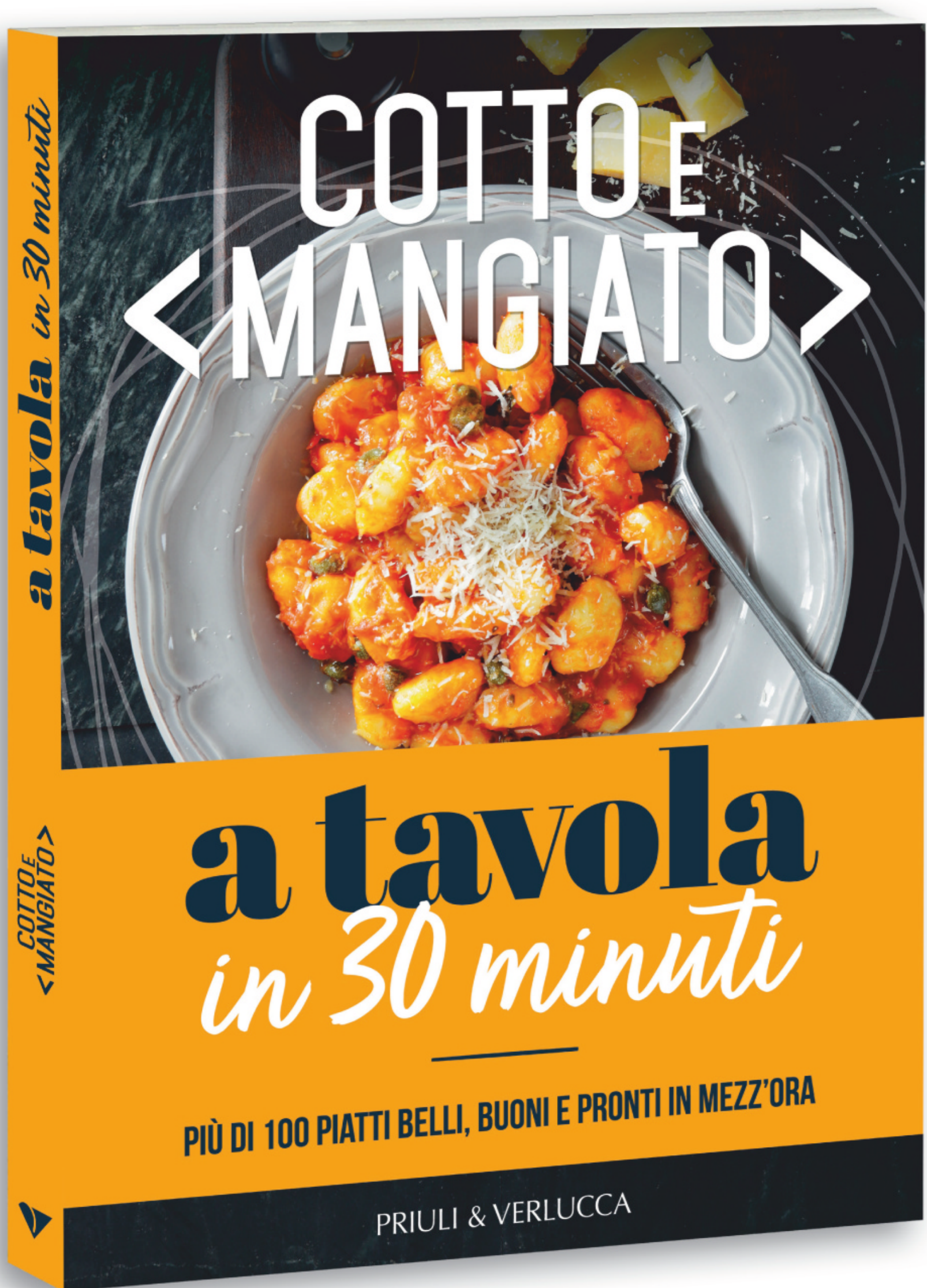
FACILE
15 MIN
35-40 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 00 **250-300 g** - zucchero **180 g** - uova piccole **2** - mandorle tostate intere **130 g** - lievito **1 cucchiaino** limone non trattato **1** - arancia non trattata **1** - sale **1** pizzico

Lavorate le uova con lo zucchero con una frusta a mano, aggiungete la scorza grattugiata di limone e di arancia. Aggiungete un pizzico di sale, il lievito e unite lentamente anche la farina. Lavorate infine con le mani. Raggiungete la consistenza desiderata ovvero un panetto liscio, compatto e omogeneo. Aggiungete all'impasto le mandorle tostate intere.

Realizzate dei "serpentelli" di impasto di circa 2 cm di diametro e posizionateli su una teglia con carta forno distanziandoli bene.

Fate cuocere a 180°C per 20-25 minuti. Una volta terminato il tempo, sfornate la teglia e, con un taglio obliquo, create i classici cantucci. Rimettete i cantucci in forno a 170°C per 10-15 minuti per ultimare la cottura.

Barbabietola

Ortaggio a radice dal sapore zuccherino con spiccato sentore erbaceo e dal colore acceso, protagonista del *borsch*, zuppa dei paesi balcanici, e dei ravioli di Cortina d'Ampezzo, i Casunziei ampezzani.

Poco usate nella nostra cucina quotidiana, meritano di essere scoperte: acquistate precotte, sono facili e veloci da preparare. Provatele con le nostre ricette, vi sorprenderanno!

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCA DI FIBRE
- POVERA DI CALORIE È ADATTA A CHI SEGUE UNA DIETA IPOCALORICA
- CONTIENE SALI MINERALI COME FOSFORO, CALCIO, POTASSIO, MAGNESIO
- BUONA QUANTITÀ DI VITAMINE E ANTIOSSIDANTI
- FONTE DI ENERGIA, CON PROPRIETÀ DEPURATIVE, MINERALIZZANTI E RICOSTITUENTI

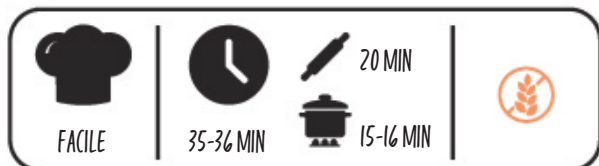
Hummus
di barbabietola e fagioli

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **400 g**
fagioli cannellini precotti **250 g**
tahina **2 cucchiai**
semi di sesamo bianchi q.b.
succo di limone **2 cucchiai**
cumino in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale

Tostate i semi di sesamo in una padella per un paio di minuti.
Mettete nel mixer la barbabietola precotta, i fagioli precotti, la *tahina*, il succo di limone e il cumino in polvere.
Frullate gli ingredienti, se necessario aggiungete un po' di acqua e versate l'olio per ottenere un composto cremoso.
Regolate di sale e servite completando con semi di sesamo bianchi.

Risotto alla barbabietola con gorgonzola o blue cheese

FACILE | 35-36 MIN | 20 MIN | 15-16 MIN

ingredienti per 4 persone

riso **320 g**
barbabietole precotte **300 g**
blue cheese o gorgonzola **150 g**
scalogno **1**
vino bianco secco **100 ml**
brodo vegetale **1 l**
prezzemolo fresco q.b.
burro q.b.
sale

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con una noce di burro.
Aggiungete il riso, tostatelo e poi sfumate con il vino bianco, lasciandolo evaporare completamente.
Versate il brodo vegetale, qualche mestolo alla volta, fino a portare il riso a cottura.
Nel mentre, frullate la barbabietola fino a ottenere un composto cremoso, se necessario utilizzate un po' di acqua per facilitare l'operazione.
Tagliate il formaggio a dadini e tenetelo da parte. Pochi minuti prima del termine della cottura, aggiungete la crema di barbabietola e regolate di sale.
Amalgamate con cura, spegnete la fiamma e mantecate con il gorgonzola o *blue cheese* e il burro. Servite il risotto caldo con dadini di formaggio e profumate con foglie di prezzemolo.

con sugo alla barbabietola e Pecorino

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
barbabietole precotte **200 g**
pecorino romano q.b.
scalogno **1**
menta q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio.
Tagliate la barbabietola a dadini e unitela allo scalogno, mescolate e lasciate insaporire. Regolate di sale e pepe.
Lasciate intiepidire e poi frullate fino a ottenere un composto cremoso.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate la pasta e tuffatela nella padella con il condimento.
Fate saltare aggiungendo il Pecorino grattugiato. Profumate con menta fresca e servite subito.

Chips
di barbabietola

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **500 g**
rosmarino q.b.
olio E.V.O.
sale

Affettate le barbabietole precotte con una mandolina, mettetele in una ciotola capiente e conditele con olio, sale e rosmarino. **Sistemate** le fettine di barbabietola su una teglia rivestita con carta forno e cuocetele nel forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, facendo attenzione a non bruciarle.

Potete cuocere le chips di barbabietola nel microonde a 100 watt per 5 minuti fino a quando non saranno asciutte e croccanti

Insalata

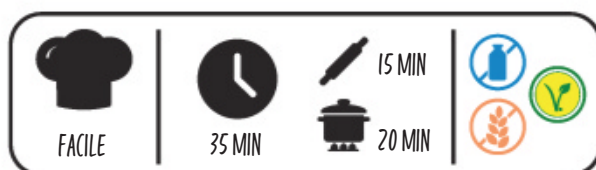
di barbabietole con spinaci, noci, ribes e ricotta

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **500 g**
spinacini in foglie **300 g**
ribes rossi q.b.
gherigli di noci q.b.
ricotta **200 g**
olio E.V.O.
succo di limone **1 cucchiaio**
sale
pepe nero

Tagliate le barbabietole e trasferitele in una terrina con gli spinacini in foglie lavati e asciugati, aggiungete i gherigli di noci interi o tritati grossolanamente e i ribes rossi.
Mescolate e condite con olio, sale, pepe e succo di limone.
Infine, completate con la ricotta sbriciolata. Servite subito.

Insalata tiepida

di grano saraceno, barbabietole e nocciole

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **200 g**
grano saraceno **350 g**
nocciole tostate **40 g**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate l'olio in una padella e fate saltare le barbabietole tagliate a rondelle sottili con una mandolina, fino a quando risultano croccanti. Tenetele da parte.
Sciacquate il grano saraceno sotto l'acqua corrente, tostatelo in padella per un paio di minuti con un filo d'olio, poi cuocetelo in abbondante acqua salata per circa 20 minuti.
Scolatelo, trasferitelo in una ciotola e conditelo con olio, sale e pepe.
Unite le barbabietole, le nocciole intere o tritate grossolanamente, mescolate e completate con il prezzemolo fresco.

Insalata russa

con barbabietole e sedano rapa

ingredienti per 4 persone

barbabietola precotta **350 g**
sedano rapa **200 g**
maionese **250 g**
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe nero

Sbucciate il sedano rapa, lavatelo, tagliatelo a *julienne* e scottatelo in abbondante acqua salata per 3 minuti.
Scolatelo, tamponatelo con un panno da cucina e mettetelo da parte.
Tagliate la barbabietola a cubetti e amalgamatela con il sedano rapa.
Condite con sale e pepe nero.
Servite l'insalata russa accompagnata con la maionese e completate con prezzemolo fresco.

Galette

alla barbabietola e caprino

ingredienti per 4 persone

pasta brisé rotonda **1 rotolo**

per la farcitura

barbabietole precotte **300 g**
caprino fresco **150 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
timo fresco q.b.

Tagliate la barbabietola a rondelle sottili e tenetela da parte.
Srotolate la pasta brisé all'interno di una teglia rotonda, disponete le rondelle di barbabietola sulla base e condite con olio, sale e pepe.
Infornate nel forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa 30 minuti.
Sfornate, sbriciolate il caprino fresco e profumate con rametti di timo fresco.
Servite la *galette* calda o tiepida.

Frullato

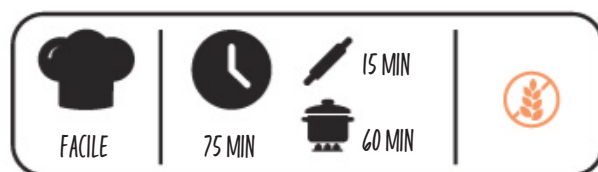
alla barbabietola con carote e mele

ingredienti per 4 persone

barbabietola precotta **1**
acqua **250 ml**
succo di limone **2 cucchiai**
mela rossa **1**
carota **1**
sedano **1 gambi**
zenzero fresco grattugiato **1 cucchiaio**
prezzemolo fresco q.b.

Tagliate la barbabietola, la mela, la carota e il sedano in pezzetti.
Trasferiteli nel mixer, versate l'acqua, il succo di limone, lo zenzero e qualche foglia di prezzemolo fresco.
Frullate fino a quando avrete ottenuto un composto liscio, fluido e cremoso.
Versate nei bicchieri e gustate.

Borsch

zuppa balcanica di barbabietole rosse e carne

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **500 g**
carne di manzo **500 g**
alloro **1-2 foglie**
acqua **1 l**
cipolla **1**
carote **2**
aceto di vino bianco **50 ml**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero in grani
panna acida q.b.
paprica in polvere q.b.

Lavate e mondate la cipolla e le carote e tagliatele in tocchetti regolari. Riducete a dadini anche la barbabietola.
Cuocete le verdure in una padella con filo d'olio e dopo circa 30 minuti di cottura della carne aggiungete le verdure, regolate di sale, pepe, insaporite con un po' di paprica e infine, versate l'aceto di vino bianco.
Proseguite la cottura per altri 30 minuti, poi tagliate la carne a cubetti.
Servite la zuppa di carne e barbabietola con una spolverata di prezzemolo fresco tritato e la panna acida.

The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CARCIOFO: PIANTI UNA VOLTA, RACCOGLI PER ANNI

A differenza di molti ortaggi, il carciofo è una specie erbacea perenne. Non va piantato ogni anno, al contrario: una pianta è in grado di produrre i suoi gustosi boccioli, i carciofi, per 7-8 anni. E l'investimento di pochi euro a piantina rende bene, considerando che mettere questo ortaggio nel carrello della spesa richiede un certo esborso... Non solo: la pianta del carciofo ha un grosso potenziale decorativo, può stupire ma in molti giardini inglesi la si coltiva nelle aiuole fiorite per la sua bellezza, che il grosso cespo di belle foglie mantiene anche durante l'inverno, laddove non è troppo severo.

COME SI COLTIVA IL CARCIOFO

Pur trattandosi di una pianta che richiede veramente poche cure (cresce praticamente da sola), ci sono un paio di accortezze da tenere in conto. Prima di tutto lo spazio: le piante di carciofo non crescono bene in vaso, per ottenere buoni risultati è ottimale la coltivazione in piena terra. Inoltre i cespi di carciofo sono piuttosto imponenti: considerate un metro di ingombro per ogni pianta, sia in larghezza che in altezza! Per velocizzare la produzione, si può partire acquistando la piantina e trapiantandola. Fondamentale poi che non ci siano eccessi o ristagni d'acqua nel terreno: per evitare questo, nella buca d'impianto si può mischiare della sabbia o della ghiaia che faciliteranno il drenaggio. La pianta va bagnata regolamente durante le stagioni fresche, molto meno in estate: il calore eccessivo e la siccità infatti la spingono ad entrare in dormienza, momento in cui sembra quasi seccare, da cui però si "risveglia", dando vita a nuove foglie, una volta superate

le alte temperature. In inverno una buona pacciamatura con corteccia sminuzzata aiuterà la pianta a superare il freddo.

QUANDO SI RACCOGLIE

A seconda della zona geografica, il carciofo si raccoglie a primavera o in autunno quando i boccioli sono abbastanza grossi ma ben chiusi. Se li lasceremo sulla pianta daranno vita a degli splendidi fiori, degni di un insolito bouquet!

semplicemente Buoni

DOLCI DA REALIZZARE CON LA SAC À POCHE

10 ricette da provare utilizzando l'accessorio di pasticceria allegato a Cotto e mangiato di questo mese

Per non far muovere la carta forno in cottura, fate piccoli ciuffetti d'impasto ai quattro angoli della teglia

la variante:

colorata

Potete realizzare biscotti con diverse decorazioni prima della cottura (granella di pistacchi, zuccherini o inzuppandoli in una glassa al cioccolato dopo la cottura).

Biscotti con frolla montata

ingredienti per 30 biscotti

farina 00 **220 g** - tuorli **3** - burro morbido **150 g** - zucchero e velo **150 g** - latte fresco intero **1 cucchiaio** (a temperatura ambiente) - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - sale - ciliegie candite q.b.

Montate con le fruste elettriche il burro con lo zucchero, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale per circa 5 minuti. Aggiungete poco per volta una parte di farina alternandola ai tuorli mescolati con il latte (l'ultima parte della farina unitela con una spatola a mano).

Riempite con l'impasto ottenuto una *sac à poche* con beccuccio a intreccio (o anche a stella) e formate i biscotti, distanziati, nelle forme desiderate sopra una teglia rivestita con carta forno: fiori, vortici, linee, ferro di cavallo, decorateli con ciliegie candite o con un velo di confettura di ciliegia, alcuni potete lasciarli vuoti per decorarli dopo la cottura.

Mettete la teglia con i biscotti in frigorifero per almeno 30 minuti, cuocete poi i biscotti in forno preriscaldato, statico a 200°C per 10-12 minuti circa, fino a leggera doratura. Sfornate i biscotti e fateli raffreddare su una griglia.

Cupcakes arcobaleno

FACILE | 35 MIN + RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 10-12 cupcakes

farina 00 **120 g** - burro **120 g** (a temperatura ambiente) - zucchero semolato **120 g** - uova medie **2** (a temperatura ambiente) - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - burro q.b. - sale

per la crema arcobaleno: formaggio fresco spalmabile **125 g** - mascarpone **150 g** - panna fresca da montare **180 g** - zucchero a velo **70 g** - colorante alimentare rosa in gel q.b. - colorante alimentare azzurro in gel q.b. - colorante alimentare giallo in gel q.b. **per decorare:** zuccherini q.b.

Per i cupcakes

Sbattete con una planetaria o con le fruste elettriche il burro con lo zucchero e l'estratto di vaniglia per almeno 10 minuti, unite, sempre montando, un uovo alla volta e, infine, con una spatola la farina setacciata con un pizzico di sale e il lievito. **Mettete** il composto ottenuto in una *sac à poche* senza beccuccio e spremete in 10-12 pirottini di carta imburrati, preferibilmente inseriti in stampini da muffin. **Cuocete** i *cupcakes* in forno preriscaldato, ventilato, a 170C° per circa 15-20 minuti, fate la prova stecchino, sfornateli e fateli raffreddare completamente.

Per la crema arcobaleno

Sbattete con le fruste elettriche il mascarpone e la panna (freddi) con lo zucchero a velo, montate bene e aggiungete con delicatezza, con una frusta a mano, il formaggio spalmabile. **Dividete** la crema in tre ciotoline e inserite in ognuna qualche goccia di colorante in gel, mescolate bene fino a ottenere i colori desiderati (Iniziate con poco colorante e aumentate in base all'intensità desiderata ma non esagerate per non rovinare la montata, in alternativa è possibile usare coloranti alimentari in polvere). **Prendete** la *sac à poche* con il beccuccio a stella, versatevi, alternandoli, un cucchiaio di ogni crema colorata fino a circa 2/3 della tasca, chiudetela e spremete su ogni muffin freddo, un ricciolo di crema (ormai freddo) che uscendo dal beccuccio formerà un arcobaleno, decorate a piacere con zuccherini.

la variante: golosa

Aggiungete all'impasto, prima della cottura, 4 cucchiai di gocce di cioccolato o frutta secca tritata grossolanamente.

Paste di Meliga

ingredienti per 25 biscotti

farina di mais fioretto **100 g** - farina 00 **100 g** - zucchero **100 g** - burro morbido **100 g** - uovo **1** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - lievito per dolci q.b. - sale

Mettete in una ciotola capiente le due farine a fontana, lo zucchero e il lievito, aggiungete al centro l'uovo, un pizzico di sale, il burro e l'estratto di vaniglia, lavorate bene fino a ottenere un impasto omogeneo.
Trasferite il composto ottenuto in una *sac à poche* con un beccuccio a stella e formate tante ciambelline su una teglia rivestita di carta forno.
Mettete i biscotti a rassodare in frigorifero per 1 ora, cuoceteli quindi in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 15 minuti, fino a leggera doratura.
Sfornate i biscotti e fateli raffreddare su una griglia.

Torta zebrata

ingredienti per 6 persone

farina 00 **200 g** + **1 cucchiaio** - fecola di patate **70 g** - uova **4** - zucchero **170 g** - olio di semi di girasole **100 g** - yogurt bianco dolce **125 g** - cacao amaro in polvere **2 cucchiai** (non zuccherato) - lievito per dolci **1 bustina** - cannella q.b. (facoltativa) - sale 1 pizzico

Frullate tutti gli ingredienti ad eccezione del cacao e del cucchiaio di farina, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Dividete il composto in due ciotole, in una unite il cucchiaio di farina messo da parte, all'altra il cacao amaro setacciato, mescolate bene e posizionate quest'ultimo in una *sac à poche* con il beccuccio a stella.
Oleate uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro e iniziate a versare due cucchiaiate di composto bianco ottenendo un cerchio, poi proseguite con il composto scuro realizzando un fiore, proseguite in questo molto sempre partendo dal centro. (Ogni cerchio/fiore di impasto dovrà essere messo sopra la precedente, senza muovere lo stampo. L'impasto si stenderà da solo e formerà automaticamente l'effetto zebra, terminate con un fiore scuro e, per un effetto ancora più zebrato, con uno spiedino lungo tracciate delle linee dal bordo della tortiera verso il fiore, come a disegnare delle fette.
Cuocete la torta in forno preriscaldato, statico 180°C per circa 40 minuti, fate la prova stecchino!

Lemon meringue tartelette

MEDIA | 55 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 35 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo** - **per la crema al limone:** uova **3** - zucchero **130 g** - succo di limone **120 g** - amido di mais **35 g** - scorza di limone grattugiata **2 cucchiai** - burro **90 g** - **per la meringa:** zucchero **100 g** - acqua **35 g** - albume **1**

Per le basi

Srotolate la pasta frolla, ricavate 6 cerchi poco più grandi degli stampini che utilizzerete, inseriteli all'interno e schiacciateli su tutta la superficie interna, bucherellate la base con i rebbi di una forchetta da dolce, mettetevi all'interno un pezzetto di carta forno e alcuni pesetti (ad esempio ceci, fagioli o riso) e cuoceteli in forno preriscaldato statico a 170°C per circa 15 minuti.

Per la crema al limone

Sbattete le uova con l'amido di mais, unite il succo e la scorza di limone, lo zucchero direttamente in un tegame dal fondo spesso, mettetelo a cuocere a fuoco medio mescolando con una frusta fino a ottenere una crema abbastanza densa, ci vorranno circa 10-15 minuti. Mettete il burro freddo, in pezzetti, in una ciotola capiente e versate la crema, mescolate con una frusta, versate la crema al limone nei dischi di pasta frolla e fate raffreddare per 15 minuti.

Per la meringa

Mettete lo zucchero e poi l'acqua in un pentolino dal fondo spesso e fatelo cuocere a fuoco medio fino a raggiungere i 121°C. **Montate** in una planetaria l'albume a neve, abbassate poi la velocità e, montando lentamente, versate lo sciroppo di zucchero a filo, azionate le fruste elettriche alla massima velocità e montate per 5 minuti circa fino a quando non otterrete una meringa soffice, lucida e gonfia e la ciotola si sarà raffreddata.
Versate la meringa in una *sac à poche* con beccuccio liscio e decorate le crostatine con tanti ciuffetti, partendo dall'esterno, a piacere caramellate qualche ciuffetto con il cannello, riponete le tortine in frigorifero almeno 30 minuti prima di servirle.

Se non avete un termometro da pasticceria, considerate che dovrete ottenete uno sciroppo liquido e chiaro, poco dopo la comparsa delle bollicine è pronto, l'importante è che non caramellizzi

Torta di carote

ingredienti per 6 persone

per la torta:

farina 00 **150 g** - farina di mandorle **50 g** - fecola di patate **40 g** - uova **3** - olio di semi di girasole **120 g** - zucchero di canna **170 g** - carote mondate **350 g** - lievito per dolci **1 bustina** - noce moscata in polvere q.b. (facoltativa) - cannella q.b. - noci pecan **120 g** - sale **1 pizzico**

per la crema al formaggio:

formaggio fresco spalmabile **250 g** - burro morbido **80 g** - zucchero a velo **80 g** - succo di limone **1 cucchiaino** - colorante alimentare arancione in gel q.b.

Per la torta

Frullate tutti gli ingredienti ad eccezione delle noci, dovrete ottenere un composto molto liscio e omogeneo, unitevi le noci tritate grossolanamente e versate il tutto in uno stampo diametro 20 cm oleato o rivestito con carta forno bagnata e strizzata.
Cuocete la torta in forno preriscaldato, ventilato a 170°C per circa 30 minuti, fate la prova stecchino e, una volta cotta, lasciatela freddare nel forno spento leggermente aperto (l'ideale è preparare il tutto la sera prima dell'utilizzo).

Per la crema

Mettete il burro in pezzetti in una ciotola e montatelo bene con le fruste fino a renderlo una crema, aggiungete il formaggio spalmabile e montate ancora.
Iniziate ad aggiungere un po' alla volta lo zucchero a velo, sempre continuando a montare, per ultimo il succo di limone, mescolate bene, coprite con pellicola e ponete la glassa ottenuta in frigorifero.
Mettete una parte di crema ottenuta in una ciotolina a parte, versatevi qualche goccia di colorante fino a colorazione desiderata e mescolate bene, inseritela in una *sac à poche* con beccuccio a stella.
Sformate la torta, apritela a metà e farcite la base con uno strato di crema al formaggio, livellate bene e ricoprite la torta con il secondo disco.

Per la decorazione

Ricoprire tutta la superficie della torta (bordi compresi) con la crema al formaggio e livellate bene, decorando con ciuffetti di crema arancione, mettetela in frigorifero almeno 2 ore prima di servirla.
Tagliate la torta in fette e decorarne ognuna con un cucchiaino di crema al formaggio e un ciuffetto arancione, servendo la restante crema a parte.

la variante: profumatissima

Aggiungete all'impasto la buccia grattugiata di un'arancia bio.

Naked cake

ingredienti per 6 persone

pan di Spagna pronto già tagliato **1 confezione** - mascarpone **150 g** - formaggio cremoso spalmabile **150 g** - yogurt bianco greco **150 g** - panna fresca da montare **130 g** (non zuccherata) ben fredda - zucchero a velo **70 g** - miele d'acacia **2 cucchiai** - limone ½ - colla di pesce **5 fogli**

Mettete in una ciotola il formaggio cremoso, il mascarpone e lo yogurt, mescolate bene con le fruste elettriche, aggiungete anche lo zucchero a velo, il miele e il succo e la scorza del mezzo limone.
Montate la panna, tenendo da parte qualche cucchiaio. Scaldate i cucchiai di panna messi da parte in un pentolino, senza farla bollire, toglietela dal fuoco e aggiungetevi la colla di pesce bagnata e strizzata, mescolate e unite alla crema, amalgamando bene con una frusta a mano. Aggiungete anche la panna montata, mescolando delicatamente per non smontarla. Mettete la crema in una *sac à poche* senza beccuccio. Disegnate su un cartoncino un cerchio del diametro di 20-22 cm e, appoggiandolo sugli strati, tagliate con un coltello affilato i dischi di pan di spagna uno alla volta. Posizionate un disco di pan di spagna su un vassoio, versate una prima spirale di crema, livellatela con una spatola, mettete il secondo disco premendo leggermente in modo che aderisca allo strato sottostante e proseguite con la crema e l'ultimo strato.
Passate la spatola su tutta la superficie della torta per evitare l'eccesso di crema, conservate la *naked cake* in frigorifero e tiratela fuori almeno mezz'ora prima di servirla, decorata a piacere.

la variante: riciclo

Con il pan di Spagna avanzato potete realizzare bicchierini di tiramisù utilizzandolo al posto dei savoiardi o deliziosi cake pops.

Tiramisù

ingredienti per 4 persone

mascarpone **250 g** - uova **2** - savoiardi q.b. - caffè lungo freddo q.b. - latte **1 cucchiaio** (facoltativo) - zucchero semolato **90 g** - cacao amaro in polvere q.b.

Mettete in un contenitore basso e largo il caffè, zuccherato a piacere, con il latte. Montate i tuorli, con una frusta elettrica, con metà dello zucchero fino a essere spumoso e gonfio, aggiungete il mascarpone abbassando la velocità.
Montate a parte gli albumi con il restante zucchero, aggiungendolo quando inizieranno a schiumare, fino a neve ben ferma.
Prelevate un cucchiaio di albume montato e unitelo alla crema di tuorli, mescolando velocemente, a questo punto aggiungete anche i restanti albumi montati ma con movimenti molto delicati, dal basso verso l'alto, versate la crema ottenuta in una *sac à poche* con beccuccio liscio.
Disponete in ogni piattino da portata uno strato base di tre savoiardi, spremeteci tanti ciuffi di crema, proseguite con altri due strati terminando con la crema. Riponete i piattini in frigorifero per 3-4 ore, decorate con cacao amaro setacciato.

Cannoncini con crema alla ricotta

ingredienti per 6 persone

cannoncini pronti **12** - crema pasticciera **400 g** - ricotta ben sgocciolata **100 g** **per decorare:** zucchero a velo q.b.

Sgocciolate molto bene la ricotta e unitela, aiutandovi con le fruste elettriche, alla crema pasticciera, assaggiate e regolate eventualmente di zucchero, versatela in una *sac à poche* con beccuccio a stella e riempite i cannoncini e serviteli subito, con zucchero a velo.

Zeppole al forno

ingredienti per 4 persone

uova **4** - farina 00 **150 g** - burro **45 g** - acqua **250 g** - sale **1 pizzico** - crema pasticciera pronta q.b. - amarene sciroppate **4** - zucchero a velo q.b.

Mettete in un tegame dal fondo spesso l'acqua e il burro in pezzetti, fatelo sciogliere a fiamma dolce e, non appena arriva a sfiorare il bollore, aggiungete in una sola volta tutta la farina a pioggia, mescolate velocemente con un cucchiaio di legno e proseguite la cottura fino a che l'impasto si staccherà dalle pareti. Versate l'impasto nella ciotola della planetaria e fatelo intiepidire.
Sbattete in una ciotola a parte le uova, versatene qualche cucchiaio alla volta con la planetaria in azione finchè toccando la ciotola risulterà fredda, per ultimo unite il sale e continuate a impastare. Versate la pasta *choux* ottenuta in una *sac à poche* con beccuccio a intreccio.
Realizzate le zeppole sopra una teglia rivestita con carta forno facendo per ciascuna due cerchi, uno sopra l'altro (diametro consigliato 10 cm), cuocetele per circa 15-20 minuti sul ripiano più basso in forno preriscaldato ventilato a 200°C, fino a doratura. Aprite leggermente lo sportello del forno e lasciatele cuocere altri 5 minuti in modo che si asciughino anche all'interno, sfornatele e fatele completamente raffreddare. Mettete la crema pasticciera in una riponetela in una *sac à poche* con beccuccio a stella, premetene un po' sopra ogni zeppola e decoratene ognuna con un'amarena, spolverate con abbondante zucchero a velo.

la variante: fritta

Friggete una zeppola alla volta in un pentolino con olio a 165° -170°C, è pronta quando avrà raddoppiato il suo volume e sarà dorata e gonfia, circa 1 minuto per lato. Scolate bene le zeppole su carta assorbente.

3 cotture

Biancostato

È la parte intercostale che si trova tra il dorso e il petto del bovino, sopra la pancia, e comprende quindi anche i muscoli dorsali. Di forma appiattita, abbastanza grasso ma molto saporito, viene di solito utilizzato per i lessi di cui è uno dei tagli più teneri. Ve lo proponiamo in tre modi e tanti consigli per cucinarlo e abbinarlo.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

VANTAGGI DELLA PENTOLA A PRESSIONE
Con il biancostato, per avere una cottura adeguata, servirebbero circa 90-120 minuti a cottura lenta, mentre con l'impiego della pentola a pressione e utilizzando il metodo della cottura passiva si otterrà lo stesso risultato con un notevole risparmio di energia!

BIANCOSTATO in cottura passiva con pentola a pressione

ingredienti per 4 persone

biancostato **1,2 kg** - cipolla **100 g** - carota **50 g** - sedano **50 g** - aglio **2 spicchi** - alloro **10 g** - salvia **10 g** - vino bianco **100 ml** - fiocchi di sale **10 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pulite e tagliate grossolanamente le verdure, posizionatele nella pentola a pressione insieme al biancostato e riempite con acqua fredda fino al limite massimo segnato sul bordo della pentola, aggiungete gli aromi, il vino bianco, un pizzico di sale e di pepe e chiudete ermeticamente col coperchio.
Mettete quindi la pentola sul fuoco vivo e portate a bollore, tenete il fuoco acceso per altri 5 minuti dall'inizio del fischio e lasciatela riposare per 1 ora a fuoco spento, ripetete la stessa operazione trascorsi i primi 60 minuti, aspettate nuovamente che la pentola emetta il fischio, lasciatela sul fuoco altri 5 minuti, spegnetelo e fate riposare per 1 altra ora; trascorsi questi 60 minuti la carne sarà pronta; basterà scaldarla direttamente nella pentola immersa nella sua acqua oppure al microonde in un recipiente chiuso con qualche cucchiaio di brodo sul fondo per 5 minuti.
Servite il biancostato cosparso di fiocchi di sale e con un filo di olio a crudo.

BIANCOSTATO BRASATO
al vino rosso

ingredienti per 4 persone

biancostato di manzo **1,2 kg** - aglio **2 spicchi** - cipolla **250 g** - carota **200 g** - sedano **100 g** - alloro **8 foglie** - salvia **20 g** - rosmarino **20 g** - chiodi di garofano **4** - bacche di ginepro **10** - olio E.V.O. **30 ml** - senape **20 g** - vino rosso corposo **1 bottiglia** - burro **50 g** - passata di pomodoro **50 ml** - sale - peperoncino

Preparate in una bacinella capiente di vetro o porcellana il sedano tagliato finemente eliminando prima i filamenti del gambo, poi le altre verdure pulite e tagliate a tocchetti (tenendo da parte una cipolla per il soffritto) e i pezzi di biancostato; aggiungete i chiodi di garofano, le bacche di ginepro e le erbe aromatiche avvolti in una garza da cucina (in questo modo sarà più facile eliminarli successivamente).
Preparate la marinatura emulsionando il vino rosso con l'olio e la punta di senape, versatela infine sulla carne e coprite con la pellicola trasparente; fate riposare in frigorifero per circa 10-12 ore rigirando i pezzi di biancostato un paio di volte.
Trascorso il tempo della marinatura togliete la carne e asciugatela bene con della carta assorbente, mettete sul fuoco una pentola capiente e fate soffriggere nel burro la cipolla tritata, aggiungete i pezzi di biancostato e fate rosolare ogni lato per circa 3 minuti a fuoco vivo; aggiungete la passata di pomodoro, le verdure, la garza con gli aromi e il liquido della marinatura e iniziate la cottura di 150 minuti a fuoco moderato col coperchio, rigirando la carne di tanto in tanto con delicatezza per non staccare l'osso dalla polpa e aggiungendo dell'acqua calda dovesse asciugare troppo il sughetto. A metà cottura aggiungete il sale ed un pizzico di peperoncino a piacere.
A fine cottura togliete la carne dalla pentola, eliminate la garza con gli aromi, frullate con un mixer le verdure e fate addensare fino ottenere un sughetto liscio e corposo, aggiungete nuovamente il biancostato, rosolatelo qualche minuto per far incorporare il sughetto e servitelo ben caldo accompagnata da una morbida polenta di mais.

IDEA RICICLO
Potete utilizzare il biancostato brasato in avanzo anche il giorno seguente preparando un gustoso sughetto per delle pappardelle fresche all'uovo: tagliate al coltello la carne, aggiungetela al sughetto e ammorbidite con un po' di acqua di cottura delle pappardelle, scolate la pasta al dente e saltatela in pentola per qualche minuto aggiungendo infine del parmigiano grattugiato

BIANCOSTATO
al cartoccio (in forno tradizionale)

ingredienti per 4 persone

biancostato **1,2 kg** - patate **500 g** - birra **400 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - senape **30 g** - aglio **3 spicchi** - rosmarino **20 g** - limone non trattato **1** - sale - pepe

Mettete a marinare i pezzi di biancostato in un recipiente di vetro o plastica con l'emulsione di birra, il succo del limone, l'olio e la senape; lasciate riposare in frigorifero per 2 ore rigirandola di tanto in tanto.

Preparate una teglia capiente, adagiateci il biancostato con metà del liquido di marinatura, cospargete di sale e pepe, qualche rametto di rosmarino e gli spicchi di aglio, chiudete la teglia con la carta di alluminio e mettete in forno preriscaldato a 150°C per 180 minuti, 1 ora prima della fine aggiungete le patate tagliate a spicchi con la buccia ben lavata, sigillando nuovamente con la carta di alluminio dopo questa operazione e aggiungendo un po' di marinatura tenuta da parte dovesse essere troppo asciutto il sughetto.

A cottura ultimata servite il biancostato caldo con una leggera spolverata di scorza di limone grattugiata.

CUCINA SENZA SPRECHI
Un buon consiglio per una cucina sana e senza sprechi è cucinare le patate arrosto con la buccia, basta lavarle molto bene con una spugnetta e cucinarle secondo la vostra ricetta

TECNICHE DI MARINATURA
Per certi tagli di carne la marinatura è utile, oltre che per insaporire ed aromatizzare, ad ammorbidire le fibre della stessa. Una corretta marinatura consiste in 4 elementi: acido, grasso, aromatico ed emulsionante; conoscendo questo piccolo segreto potrete divertirvi a conferire aromi e sapori differenti ai vostri piatti a base di carne! Ricordatevi che l'elemento acido può essere: vino, birra, liquori in genere, succo di limone, arancia, ananas e aceto; quello grasso può essere composto da olii di oliva o di semi, dal latte, dal burro... Gli aromi sono tutte le spezie in genere, l'aglio o la cipolla ed infine, molto importante, è necessario l'elemento emulsionante, senape o lecitina di soia, che unisce la parte acida a quella grassa

Cucinare risparmiando

Dalla cottura passiva ai trucchi "della nonna", le buone pratiche per contrastare il caro bollette e gli aumenti dei prodotti che influiscono sulla spesa alimentare.

COTTURA PASSIVA DELLA PASTA IN 4 STEP

1) Fate bollire l'acqua.

2) Aggiungete il sale.

3) Immergete la pasta e, alla ripresa del bollore (dopo soli 2 minuti circa), spegnete il gas.

4) Fate cuocere la pasta nell'acqua bollente, a fuoco spento, con il coperchio.

COSA SI PREPARA CON LA COTTURA PASSIVA

La cucina passiva si presta anche ad alcuni tipi di carne che richiedono tempi di cottura piuttosto lunghi a fiamma basso-media, o ancora alla cottura di alcuni tipi di cereale per portare in tavola zuppe e vellutate saporite e poco "dispendiose", un gran numero di verdure, per le quali si può anche sfruttare l'acqua naturalmente presente in esse, e infine, semplicemente, l'uovo sodo. A fuoco spento si preparano fagiolini, piselli, e in generale vegetali tagliati a pezzettini così da farli cuocere prima, ma anche legumi come fagioli o ceci.

Non è l'ebollizione dell'acqua a far cuocere la pasta, ma semplicemente è la temperatura dell'acqua che trasferisce calore all'ingrediente. Mantenere il gas acceso aiuta a farla bollire vigorosamente ma è sprecato, perché non aggiunge calore all'acqua, né velocizza il processo della cottura di un solo secondo. Poiché è dal calore, dalla sua intensità e della sua durata che il cibo viene cotto. Questo significa che è possibile cuocere la pasta anche tenendo l'acqua a 80°C, mettendoci solo un pochino di più perché l'acqua idrata l'impasto un po' più lentamente.

- CUOCETE LE VERDURE NEL MICROONDE CON UN DITO DI ACQUA, PER SFRUTTARE L'ACQUA NATURALMENTE CONTENUTA NEGLI ORTAGGI.
- USATE IL BOLLITORE ELETTRICO PER RISCALDARE PICCOLE QUANTITÀ DI ACQUA.
- RIDUCETE L'UTILIZZO DEL FORNO
- PREDILIGETE ALIMENTI CHE RICHIEDONO COTTURE VELOCI (SPAGHETTI DI RISO, PASTA FRESCA, POLENTA RAPIDA, ETC.).
- PREPARATE MINESTRE E ZUPPE PER ELIMINARE DAL FRIGO I TANTI TIPI DI VERDURE.
- CUOCETE UNA VOLTA SOLA GRANDI PORZIONI E POI CONGELATELE.
- PREPARATE LE CONSERVE CON I PRODOTTI DI STAGIONE E SURGELATE VERDURE ED ERBE AROMATICHE, OLTRE A PESCE E CARNE.
- FATE ATTENZIONE ALLO SPRECO DELL'ACQUA, UTILIZZANDO BACINELLE PER LAVARE GLI ALIMENTI.
- RIUTILIZZATE L'ACQUA BOLLITA IN CUI SI SONO COTTE LE VERDURE (NON SALATA) PER IRRIGARE LE PIANTE.
- USATE SEMPRE IL COPERCHIO SULLE PENTOLE PER MANTENERE ALL'INTERNO IL CALORE.
- USATE LA PENTOLA A PRESSIONE.
- CUOCETE A VAPORE, SPEGNENDO IL GAS PRIMA DEL TERMINE PREVISTO E SFRUTTANDO IL CALORE GENERATO ALL'INTERNO.
- NON LASCIATE IL CIBO AVANZATO AD INVECCHIARE NEL FRIGORIFERO. AVANZI DI ARROSTO VANNO NEI SANDWICH, AVANZI DI POLLO NELL'INSALATA, O IN UN POLPETTONE.

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

UN MENU COMPLETO E SUPER GOLOSO, MA SOPRATTUTTO, DAL "CONTO" LEGGERO!

Polpette, tonno, ricotta e spinaci

ingredienti per 20-22 polpettine

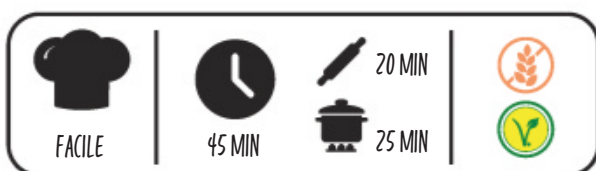
tonno sgocciolato **300 g** - ricotta (scolata) **300 g** - spinaci puliti **250 g** - uova **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - menta fresca - pangrattato - burro **1 noce** - olio per friggere - sale - pepe

Lessate gli spinaci per 4-5 minuti, scolateli, strizzateli bene e tagliateli grossolanamente. Saltate gli spinaci in padella con il burro per un paio di minuti e salateli. Riunite in una terrina gli spinaci saltati, la ricotta, il tonno spezzettato, le uova sbattute, il Parmigiano Reggiano grattugiato, insaporite con la menta e con una forchetta iniziate ad amalgamare tutto. Regolate di sale e pepe e lavorate l'impasto con le mani aggiungendo se necessario un po' di pangrattato. Formate delle piccole polpettine della grandezza di una noce, e passatele nel pangrattato. Friggete in olio caldo un paio di polpette per volta finché raggiungono la doratura. Scolatele su carta da cucina e servitele calde.

Minestra di scarola e fagioli

ingredienti per 4 persone

fagioli cannellini surgelati **700 g** - scarola **1 cespo** - aglio **2 spicchi** - peperoncino fresco **1** - olio E.V.O. - acqua calda **2 mestoli** - sale - pepe - sedano verde in cubetti **2 cucchiai**

Mondate la scarola eliminando le foglie più dure e la parte centrale e lavatela. Asciugate la scarola con un telo, tagliatela in pezzi piccoli e bollitela in pentola per circa 15 minuti insieme ai fagioli surgelati. Scolate verza e fagioli, fate soffriggere l'aglio e il peperoncino in una casseruola con un filo d'olio. Unite fagioli e verza, aggiustate di sale, aggiungete 2 mestoli di acqua calda e fate cuocere a fiamma media per 5 minuti.
Mescolate delicatamente, regolate di sale e fate andare ancora sul fuoco basso per qualche minuto per far insaporire il tutto. Spolverate con il pepe e servite la minestra calda e qualche cubetto di sedano crudo.

Pollo
in camicia

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **8 fettine** - scamorza affumicata **8 fette** - aglio **2 spicchi** - vino bianco **1 bicchiere** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - farina 0 q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Appiattite leggermente le fettine di pollo con un batticarne. Versate un po' di farina in una ciotola e infarinate i petti di pollo. Soffriggete l'aglio in una padella con un filo d'olio. Controllate che l'olio sia abbastanza caldo, eliminate l'aglio e mettete a rosolare la carne su entrambi i lati per qualche minuto. Sfumate con il vino e aggiustate di sale e pepe.
Lavate, tamponate il prezzemolo e tritatelo. Spennellate d'olio una pirofila, adagiatevi le fettine di pollo, aromatizzate con il prezzemolo, e ricoprite con le fettine di scamorza. Infornate a 200°C per circa 10 minuti. Sfornate quando la scamorza si sarà sciolta. Trasferite il pollo in camicia in un piatto da portata e servitelo filante.

Sbriciolata
con crema di ricotta e limone

CON RICOTTA, SCAMORZA E PARMIGIANO ACQUISTATI PER QUESTO MENÙ, REALIZZATE ANCHE LE RICETTE CHE TROVATE DA PAG. 64!

ingredienti per 1 stampo da 24 cm

farina 00 **300 g** - ricotta **400 g** - zucchero semolato **120 g** - burro freddo **120 g** - uova **1** - zucchero a velo **100 g** - lievito vanigliato **2 cucchiaini** - limone non trattato **1**

Lavate il limone, grattugiatene la scorza e spremetene il succo. Mescolate in una terrina la farina, lo zucchero semolato e il lievito. Tagliate il burro freddo in dadini e aggiungetelo nella ciotola, lavorate con le mani fino a ottenere un composto dalla consistenza sabbiosa. Unite l'uovo, un po' della scorza grattugiata del limone, lavorate l'impasto e poi fatelo riposare. Preriscaldate il forno a 180°C.
Riunite in una ciotola la ricotta, lo zucchero a velo, il succo del limone e il resto della scorza grattugiata. Lavorate tutto con una spatola per ottenere una crema. Rivestite con carta forno una tortiera apribile, adagiate sul fondo metà della frolla, premendo leggermente con le mani sui bordi e sul fondo. Spalmate sulla base di frolla tutta la crema di ricotta e terminate coprendo con la frolla residua. Infornate a 180°C per circa 25-30 minuti. Estraete la torta, fatela freddare e spolveratela con una dose generosa di zucchero a velo.

Ricette svuotafrigo

FORMAGGI AVANZATI

Alcuni tra i formaggi spesso rimasti in frigorifero, con i quali realizzare nuove e gustosissime ricette anti-spreco!

PARMIGIANO REGGIANO

Il Parmigiano Reggiano è amato in tutto il mondo per la sua versatilità in cucina e le proprietà nutrizionali che lo rendono unico. Qualche consiglio per non sprecare nulla del Parmigiano: raschiate e sciacquate accuratamente la crosta, tagliatela in cubetti, fatela scaldare 5 minuti in forno caldo e utilizzatela per insaporire una vellutata (come le 20 vellutate e zuppe che trovate da pag. 10 di questo numero) oppure friggetela in olio bollente: avrete delle *chips* di scorze di Parmigiano Reggiano davvero gustose, ottime come *finger food* da aperitivo!

FONTINA

Dal sapore dolce e dalla tipica crosta color arancio-marrone, la fontina è ottenuta mediante un processo di maturazione di 3 mesi in cui le forme stagionano su un tavolo di abete rosso in ambienti naturali e riparati. La pasta semidura che si presenta moderatamente elastica è infatti ideale per "filare", quindi perfetta per ripieni caldi e morbidi, dal cordon bleau all'arancino. Ingrediente base della fonduta, la fontina viene utilizzata anche preparazione di primi piatti ed è buonissima degustata "al naturale", abbinata a vini rossi corposi.

RICOTTA

È uno dei formaggi più "magri" buonissimo abbinato a verdure ricche di ferro come carciofi, cicoria, radicchio e spinaci. La ricotta si presta a molteplici usi in cucina, dal dolce al salato: lavoratela a crema con lo zucchero e il cioccolato fuso e usatela per farcire una crostata oppure abbinatela a pinoli, pomodori e basilico per realizzare il classico pesto rosso alla siciliana.

PECORINO

Dolce o maturo, a pasta dura o molle, con un sapore che può essere più o meno pungente a seconda della stagionatura, il pecorino è servito come antipasto, accompagnato da miele, marmellate e frutta, in particolare pere e uva, ma è anche ingrediente cardine di alcune ricette della tradizione nostrana come la carbonara, la cacio e pepe e l'insalata di fave, pancetta e, appunto, pecorino.

ASIAGO

Prodotto caseario di latte vaccino a pasta semi-cotta e a denominazione di origine protetta, viene prodotto: pressato (fresco), lavorato a pasta semicruda, e d'allevo (stagionato), lavorato invece a pasta semicotta. Dal sapore dolce e delicato, l'Asiago è un ottimo formaggio da tavola dal contenuto proteico decisamente importante (intorno al 25%), mentre il contenuto di grassi oscilla dal 42% al 48%.

Gratin di finocchi

ingredienti per 4 persone

finocchi grandi **4** - formaggio tipo Asiago **200 g** - Grana Padano grattugiato **40 g** - pangrattato **100 g** - trito di spezie (rosmarino, salvia, timo) - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i finocchi eliminando la parte verde e le foglie esterne più dure, quindi lavateli e asciugateli. Tagliate i finocchi in fette, disponeteli in una teglia foderata con carta forno, irrorateli con un giro d'olio, un pizzico di sale e fate cuocere per 15 minuti in forno preriscaldato a 180°C.

Riunite in una ciotola il Grano Padano, il pangrattato, il trito di spezie, una dose generosa di olio e un pizzico di sale, mescolate per bene e tenete da parte. Riducete in tocchetti il formaggio Asiago. Sfornate i finocchi e trasferiteli in una pirofila precedentemente oliata. Disponete i finocchi a strati avendo cura di ricoprire ogni strato con il condimento ottenuto e cubetti di Asiago. Terminate guarnendo la superficie con il formaggio Asiago e una spolverata di pepe. Infornate i finocchi per circa 10 minuti a 180°C, poi proseguite la cottura per 5 minuti in modalità grill a 200°C, per creare la classica crosticina. Sfornate e servite.

Aggiungete un trito di noci per realizzare una *quiche* ancora più saporita

Quiche con pere, fontina e mascarpone

ingredienti per 4 persone

pasta brisé **1 rotolo** - pere **4** - fontina **200 g** - mascarpone **100 g** - latte **100 ml** - panna da cucina **100 ml** - uova **1** - tuorlo **1** - limone **1** - burro **1 noce** - sale - pepe

Lavate, sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele in fettine sottili. Irrorate le pere con il succo di limone e acqua fredda. Fate sciogliere la noce di burro in una padella antiaderente, strizzate leggermente le pere e fatele ammorbidire nel burro per circa 5 minuti con un pizzico di sale.

Stendete il rotolo di pasta brisé in uno stampo rivestito con carta forno e bucherellate la superficie. Private la fontina della crosta e tagliatela in fette sottili. Disponete le pere sul fondo della sfoglia, ricoprite con la fontina, il mascarpone e una spolverata di pepe. Riunite in una ciotola l'uovo intero, il tuorlo, il latte, la panna, una presa di sale e pepe e sbattete leggermente con una frusta a mano. Versate il composto così ottenuto nello stampo e infornate a 180°C per circa 40-45 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite.

Risotto alla milanese
con croste di Parmigiano Reggiano

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - Parmigiano Reggiano **5-6 croste** - brodo di carne **1,5 l** - cipollotto **2** - zafferano **1 bustina** - vino bianco **½ bicchiere** - burro **1 noce** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Raschiate le croste di Parmigiano, eliminando la parte dura e lucida, e tagliatele in cubetti. Lavate i cipollotti, tritateli con tutta la parte verde e fateli appassire a fuoco medio per qualche minuto in una padella con un filo d'olio. Aggiungete il riso, fatelo tostare per 2 minuti e poi sfumate con il vino. Versate 2 mestoli di brodo e cuocete il riso, aggiungendo altro brodo al bisogno. Unite a metà cottura le croste di Parmigiano Reggiano, lo zafferano sciolto in un bicchiere di brodo, un pizzico di sale e mescolate per bene.

Spegnete la fiamma a cottura ultimata, incorporate la noce di burro, il Parmigiano Reggiano grattugiato e mantecate il tutto. Coprite la padella, fate riposare per 1 minuto e poi servite caldo il risotto alla milanese con una spolverata di pepe.

Flan di spinaci

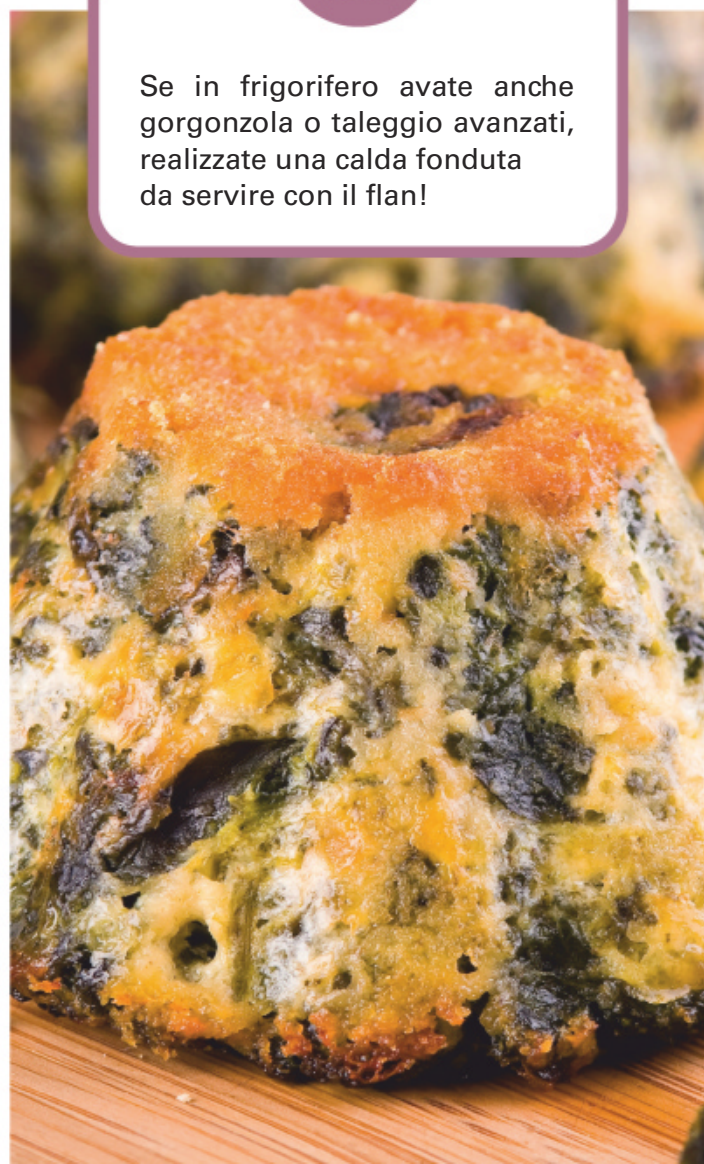
ingredienti per 4 persone

spinaci puliti **350 g** - uova **3** - panna da cucina **30 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pecorino grattugiato **50 g** - noce moscata q.b. - sale - pepe

Sbollentate gli spinaci in una pentola d'acqua salata per 5-6 minuti. Scolate gli spinaci, strizzateli e fate raffreddare. Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete una presa di sale e pepe e sbattetele.

Versate il composto di uova in un mixer, aggiungete gli spinaci sminuzzati, la panna, il Parmigiano e il pecorino grattugiati e una spolverata di noce moscata. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto negli stampi monouso. Ponete gli stampi su una teglia e infornate a 180°C per 18-20 minuti controllando la cottura. Sfornate i flan, lasciateli riposare qualche minuto prima di estrarli dagli stampi e poi servite.

Se in frigorifero avate anche gorgonzola o taleggio avanzati, realizzate una calda fonduta da servire con il flan!

Torta
pere e ricotta

Ingredienti per una tortiera da 24 cm di diametro

pera **4** - ricotta **400 g** - farina 0 **300 g** - uova **3** - zucchero semolato **200 g** - lievito per dolci **16 g** - limone non trattato **2** - vaniglia **1 baccello** - zucchero a velo

Grattugiate la scorza dei limoni e spremetene il succo.

Lavate e sbucciate le pere, tagliatene 2 in cubetti e 2 in fettine. Ponete le pere in una ciotola e irroratele con il succo di limone.

Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate a neve gli albumi in una ciotola con le fruste elettriche.

Mettete lo zucchero, gli albumi e i semi di vaniglia estratti dal baccello in una ciotola capiente e lavorateli con le fruste elettriche fino ad avere un composto spumoso. Unite la ricotta e mescolate.

Setacciate la farina e aggiungetela poco alla volta insieme al lievito e alla scorza di limone. Unite anche i cubetti di pera al composto e mescolate bene. Incorporate infine gli albumi poco per volta con un movimento dal basso verso l'alto per ottenere un impasto omogeneo.

Rivestite la tortiera con la carta forno, versate il composto all'interno e livellatelo con la spatola.

Decorate la superficie con le fettine di pera, disponendole a raggiera, e spolverate con 1 cucchiaino di zucchero. Infornate per circa 50 minuti a 180°C.

Sfornate la torta, fatela raffreddare e cospargetela di zucchero a velo.

Le ricette della tradizione

Piatti a base di carne di maiale

Nella tradizione gastronomica italiana novembre è sempre stato il mese dedicato alla preparazione delle carni di maiale, valorizzate a seconda delle regioni con ingredienti e sapori tipici. A volte per mantenere la carne morbida viene effettuata una marinatura nel caso degli arrosti, altre volte si inizia subito con la cottura che avviene sul fuoco oppure nel forno per svariate ore.

Piemonte

"Cisrà"

ceci e costine di maiale

ingredienti **per 4 persone**

ceci in scatola o surgelati **300 g** - costine di maiale **450 g** - patate **2** - carota **1** - porro **1** - aglio **1 spicchio** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - salvia **1 foglia** - rosmarino **1 rametto** - brodo vegetale caldo q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate il porro, la carota e le erbe aromatiche, e fateli soffriggere in una casseruola capiente con un filo d'olio e l'aglio per un paio di minuti. Sciacquate sotto l'acqua corrente i ceci in scatola e le costine di maiale. **Lavate**, pelate e tagliate a dadini regolari le patate. Aggiungete al soffritto i ceci e le patate, fateli insaporire, unite il concentrato di pomodoro e coprite con abbondante brodo vegetale caldo. **Portate** a ebollizione, aggiungete le costine di maiale e coprite la casseruola con un coperchio. **Cuocete** a fuoco dolce per circa 1 ora e mezza, regolate di sale e pepe e servite subito la zuppa ben calda.

Calabria

Spezzatino alla silana
con funghi e patate

ingredienti **per 4 persone**
filetto di maiale **800 g** - patate **600 g** - funghi porcini **500 g** - carote **300 g** - aglio **2 spicchi** - rosmarino **1 rametto** - peperoncino **1** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate e sbucciate le patate, tagliatele in pezzettoni e fatele scottare per un paio di minuti insieme alle carote a tocchetti, poi scolatele e disponetele in una teglia rivestita di carta forno e conditele con l'olio, lo spicchio d'aglio tritato, il rosmarino, il peperoncino privato dei semi e un pizzico di sale. Mescolate e cuocete le patate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti.
Tagliate il filetto di maiale a dadini e fatelo rosolare per qualche minuto in una padella con un filo d'olio. Salate, trasferite i bocconcini nella teglia con le patate e proseguite la cottura in forno per 10 minuti.
Nel mentre, pulite i funghi porcini eliminando il terriccio con un panno umido o con un coltellino. Tagliateli in fettine regolati e fateli saltare, nella stessa padella dove avete rosolato il maiale, con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio per 5 minuti. Aggiungete i funghi nella teglia con il maiale e le patate, e proseguite la cottura per gli ultimi 5 minuti. Regolate di sale e servite con una spolverata di prezzemolo fresco.

Emilia-Romagna

Arrosto
di coppa di maiale

ingredienti **per 6-8 persone**
coppa di maiale **1 kg** - vino bianco **250 ml** - aglio **1 spicchio** - rosmarino **1 rametto** - timo **1 rametto** - maggiorana **1 rametto** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Adagiate la coppa di maiale avvolta con lo spago in una pirofila da forno oliata, salate, pepate e insaporite con le erbe aromatiche tritate finemente e l'aglio schiacciato. Oliate la superficie e bagnate la carne con il vino bianco. Regolate di sale e pepe. Coprite la pirofila con la carta di alluminio e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 2 ore.
Trascorse le ore di cottura, girate la carne, coprite nuovamente e proseguite la cottura a 180°C per 1 ora e mezza. Eliminate la carta di alluminio, rigirate la carne e cuocete per gli ultimi 30 minuti. Togliete la carne dal forno, lasciatela raffreddare, eliminate lo spago e servitela tagliata a fette.

Cassoeula

ingredienti per 4 persone
costine di maiale **800 g** - cotenna di suino **300 g** - piedino di suino **600 g** - verzini (o salamini) **450 g** - salsiccia **500 g** - verza **1 kg** - sedano **50 g** - carote **50 g** - cipolle **100 g** - vino bianco secco q.b. - passata di pomodoro **150 ml** - brodo di carne q.b. - burro q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Per il brodo di carne

Tagliate i piedini di maiale a metà nel senso della lunghezza, raschiate la cotenna per eliminare il grasso in eccesso, poi fiammeggiate i pezzi di carne per bruciare i peletti. Sciacquate sotto l'acqua corrente fredda e fate bollire in un'ampia casseruola colma d'acqua per circa 1 ora.

Per la carne

Nel mentre, tritate il sedano, la carota e la cipolla e teneteli da parte separatamente. Fate sciogliere il burro in un tegame, unite la cipolla, versate un mestolo di brodo e lasciatela appassire dolcemente. Eliminate il budello della salsiccia e riducetela a tocchetti, poi mettete le costine e la salsiccia nel tegame con la cipolla. Aggiungete i salamini, mescolate, fate rosolare in maniera uniforme e sfumate con il vino bianco.
Mettete la carne rosolata da parte e nello stesso tegame unite il sedano e le carote tritati finemente. Versate la passata di pomodoro, un mestolo di brodo, salate e pepate a piacere, coprite con il coperchio e cuocete per 15 minuti. Lavate e mondate la verza, tagliate le foglie, unitele nel tegame con la passata di pomodoro e fatele appassire per 10 minuti.
Trascorso questo tempo aggiungete le costine, le salsicce e i salamini tenuti da parte. Scolate le parti del maiale utilizzate per la preparazione del brodo, tagliatele in pezzetti e unitele nel tegame. Coprite il tegame con il coperchio e fate cuocere per circa 1 ora a fuoco dolce. Regolate di sale e pepe, mescolate con cura, lasciate riposare e poi servite.

Lombardia

Friuli-Venezia Giulia

Jota triestina
con crauti e maiale

ingredienti **per 4-6 persone**

costine di maiale **200 g** - patate **2** - cipolla **1** - alloro **1 foglia** - fagioli precotti **250 g** - aglio **1 spicchio** - pancetta **80 g** - lardo **50 g** - crauti **250 g** - farina **35 g** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate e tagliate le patate a tocchetti, la cipolla ad anelli e ponetele in una casseruola con l'alloro e le costine. Versate 1 litro e ½ d'acqua fredda e cuocete a fuoco basso per circa 1 ora. Trascorsi 30 minuti, aggiungete i fagioli sciacquati sotto l'acqua corrente.
Scaldate l'olio in un tegame e fate rosolare lo spicchio d'aglio tritato finemente, poi aggiungete la farina, mescolate, unite il composto nella casseruola e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Rosolate la pancetta e il lardo a tocchetti con un filo d'olio, aggiungete i crauti, salate, pepate, coprite e cuocete per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, se necessario versate un po' di acqua calda.
Una volta che i crauti saranno cotti, trasferiteli nella casseruola con le costine e i fagioli, regolate di sale e pepe e terminate la cottura. Fate riposare e servite la *jota* tiepida con il prezzemolo fresco spezzettato.

Trentino-Alto Adige

Stinco di maiale
alla birra

ingredienti **per 4 persone**

per la marinatura: stinchi di maiale **4** - birra scura **1,5 l** - rosmarino fresco q.b. - timo fresco q.b. - salvia q.b. - alloro **2 foglie** - bacche di ginepro **3 g** - pepe in grani **3 g** - chiodi di garofano **3** - aglio **3 spicchi**

per la carne: brodo di carne **1 l** - birra scura **1 l** - cipolla **200 g** - aglio **2 spicchi** - sedano gambi **80 g** - carote **150 g** - rosmarino fresco q.b. - timo fresco q.b. - alloro **2 foglie** - chiodi di garofano **3** - bacche di ginepro **3** olio E.V.O. - sale

Mettete a marinare gli stinchi all'interno di un contenitore con tappo insieme alla birra, agli aromi e alle spezie per 12 ore in frigorifero. Trascorse le ore di marinatura, scolate gli stinchi, metteteli in una padella dai bordi alti e fateli rosolare con un filo d'olio. Salate e pepate. Aggiungete il trito di sedano, carote e cipolle, lasciate rosolare per 5 minuti e poi sfumate con 500 ml di birra. Raggiunto il bollore, unite le erbe aromatiche, le spezie e l'aglio schiacciato.
Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassa per 1 ora, versando brodo e birra alla necessità. Trascorse le ore di cottura, trasferite gli ingredienti all'interno di una teglia capiente e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 35-40 minuti, bagnando gli stinchi con il liquido di cottura. Servite in tavola con patate arrosto.

Ti invito per

Il tè è un infuso ricavato dalle foglie di un arbusto coltivato (non solo) nel sud est asiatico, di cui esistono almeno sei "macro" tipologie: il tè nero, il tè verde, il tè blu, il tè bianco, il tè giallo e il tè postfermentato. Tra queste varietà, che si differenziano tra loro per i diversi trattamenti che permettono diversi gradi di ossidazione delle foglie, le più diffuse sono il tè nero e quello verde. La percentuale di caffeina del tè nero è la maggiore tra i vari tipi di tè: 1 tazza di tè nero infuso per circa 5 minuti, contiene la quantità di caffeina di un caffè espresso. Di tè verde ne esistono innumerevoli varietà, e si distingue da quello nero per l'assenza di ossidazione delle foglie. Per preparare il tè verde, la durata dell'infusione non supera i 2-3 minuti (è il tè che richiede il tempo di infusione più breve); se l'infusione è troppo lunga, ne risulta un sapore troppo amaro. Per qualsiasi varietà di tè, non bisogna mai utilizzare l'acqua bollente (100°C), in quanto l'alta temperatura "cuoce" le foglie e distrugge gli aromi e i componenti del tè, risultandone un gusto abbastanza amaro.

BISCOTTI VIENNESI

ingredienti per 15 biscottini

farina 00 **125 g** - burro ammorbidito **126 g** - zucchero a velo **60 g** - albume d'uovo **20 g** - cioccolato fondente **50 g** - vaniglia ½ **baccello** - sale

Riunite in una ciotola il burro morbido, lo zucchero a velo, i semini di vaniglia e lavorate con le fruste elettriche fino a ottenere una crema. Unite l'albume, un pizzico di sale, la farina poco alla volta e continuate ad amalgamare gli ingredienti. Inserite l'impasto ottenuto nella *sac à poche* dotata di beccuccio a forma di stella. Formate i biscotti posizionandoli su una teglia foderata con carta forno, dandogli la classica forma a S. Infornate i biscotti per circa 15 minuti a 180°C fino a doratura. Sfornate i biscotti e fateli raffreddare.

Sciogliete il cioccolato spezzettato a bagnomaria, immergete metà del biscotto, sgocciolate il cioccolato in eccesso e disponete ogni biscotto su un piatto con carta forno. Lasciate che la glassa indurisca e servite.

Il rito del tè verde alla menta è una tradizione tipica marocchina. In questo paese viene offerto come segno di ospitalità, servito in teiere di argento cesellato e versato in bicchierini decorati

TÈ VERDE ALLA MENTA

ingredienti per 2 tazze di tè

tè verde in foglie **1,5 cucchiaini** - menta piperita **8-10 foglie** - acqua bollente **2 tazze** - zucchero di canna q.b.

Scaldate l'acqua senza farla bollire, trasferitela nella teiera e unite le foglie di menta spezzettate. Aggiungete lo zucchero a piacere e lasciate in infusione per 7 minuti. Passate il tè pronto in un colino, versatelo nelle tazze e servite.

Tè e biscotti

Ecco a voi qualche abbinamento di tè e biscotti per una merenda invernale, calda e corroborante

Non utilizzate le bacche di melograno solo per aromatizzare il tè. Una volta terminato il tempo di infusione, spremete le bacche passandole in un colino. Versate il succo di melograno filtrato nel tè, mescolate e servite

TÈ AL MELOGRANO E ARANCIA

ingredienti per 2 tazze di tè
tè nero in foglie **1,5 cucchiaini** - bacche di melograno **2 cucchiai** - arancia **4 fette** - acqua bollente **2 tazze** - zucchero q.b.

Scaldate l'acqua senza farla bollire, e trasferitela nella teiera. Aggiungete le bacche di melograno, lo zucchero a piacere e lasciate in infusione per 5-7 minuti. Passate il tè pronto in un colino a maglie fitte, versatelo nelle tazze e servite con 2 fette di arancia in ogni tazza.

POLVORONES

ingredienti per 15 biscottini
farina 00 **125 g** - farina di mandorle **50 g** - burro **70 g** - zucchero a velo **50 g** - liquore all'anice **5 g** - sale **½ cucchiaino** - cannella

Miscelate in una terrina le due farine e disponetele in una leccarda foderata con carta forno. Tostate le farine in forno per circa 20 minuti a a 130°C. Estraete la teglia e fate raffreddare la miscela di farine per almeno 30 minuti. Riunite in una ciotola le farine tostate, lo zucchero a velo, il sale, un pizzico di cannella, lo strutto in pezzetti, il liquore all'anice e iniziate a lavorare l'impasto nella ciotola. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro e continuate a lavorarlo per 10 minuti. Coprite il panetto con la pellicola trasparente e fatelo riposare per 20 minuti.

Stendete l'impasto sul ripiano di lavoro infarinato e con un mattarello ottenete una sfoglia di circa 1 cm. Formate tanti biscottini rotondi con l'aiuto di un coppapasta e adagiateli sulla teglia rivestita con carta forno. Cuocete in forno già caldo a 160°C per 20 minuti. Sfornate i *polvorones*, fateli raffreddare e ricopriteli interamente con lo zucchero a velo prima di servire.

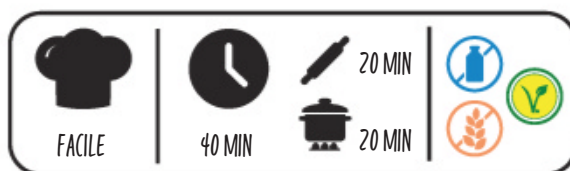
Le Ricette del BENESSERE Zucca

di **Stella Bellomo**
@stella_bellomo_
stellabellomo13
www.stellabellomo.com

Esperta di cucina naturale e green living, sul suo profilo Instagram condivide ogni giorno ricette e ispirazioni "zero waste" per una vita all'insegna della sostenibilità anche in cucina

Di questo meraviglioso ortaggio si può mangiare davvero tutto; la polpa naturalmente ma anche i semi, deliziosi come spuntino e ricchi di nutrienti e perché no, anche la buccia! Di alcune qualità, come la Delica Mantovana, togliere la buccia, infatti, è un vero peccato perché è assolutamente buonissima. La polpa di zucca si presta per davvero infiniti utilizzi in cucina. Gli impieghi della zucca si estendono anche alla sfera cosmetica: con la sua polpa morbida, infatti, si possono preparare delle profumate maschere per il viso, benefiche sia per idratare la cute, che per levigare la pelle, ma in particolare per pulirla profondamente.

Un esempio di maschera per il viso: schiacciate un pochino di polpa di zucca cotta, mescolatela con un po' di miele o sciroppo di riso, applicate il composto sul viso e lasciate riposare per alcuni minuti, prima di sciacquare con acqua fresca. Idratate quindi la pelle con una crema naturale

Risotto di zucca funghi e arancia

ingredienti per 4 persone

riso da risotto **400 g** - scalogni piccoli **3** - zucca Delica Mantovana **300 g** - funghi porcini freschi o surgelati (nel caso di funghi secchi vanno prima ammorbiditi) **150 g** - arancia biologica **1** - vino bianco per sfumare - olio E.V.O. - sale - rosmarino

Preparate il brodo vegetale riempiendo una pentola d'acqua salata con la zucca lavata bene e tagliata a spicchi senza togliere la buccia. Quando la zucca è cotta toglietela dal brodo, frullatela con il frullatore fino a renderla una crema liscia e omogenea e tenete da parte.

In un tegame fate rosolare gli scalogni tagliati a pezzettini, con i funghi porcini anch'essi tagliati a piccoli pezzi e l'olio. Una volta che i funghi sono ben rosolati, aggiungete il riso e fatelo tostare bene a secco, mescolando con un cucchiaio. Sfumate con il vino bianco a fuoco vivo e quando il vino sarà completamente evaporato, lentamente aggiungete il brodo vegetale filtrato, mescolando bene. Aggiungete infine la crema di zucca, al riso.

A parte fate intiepidire in un pentolino poco olio con 2 fette di scorza di arancia biologica lavata e asciugata e un rametto di rosmarino. Servite il risotto aggiungendo poco olio aromatizzato all'arancia e rosmarino.

Polpette di zucca e ceci

Per avere sempre la zucca a portata di ricetta potete anche surgelarla, sia cotta che cruda, magari già tagliata a pezzettini e pronta per essere utilizzata anche quando avete poco tempo ma non volete rinunciare alla sua bontà!

ingredienti per 4 persone

zucca Delica Mantovana media cotta al forno ½ (**300 g** circa) - ciuffi di carote e salvia fresca (sminuzzati) **1 manciata** - crackers sbriciolati (in alternativa, pane vecchio secco grattugiato **3** - robiola di capra (o tofu morbido per una versione vegana) **150 g** - hummus di ceci classico **200 g** - sale - semi di sesamo per impanare

Mischiate in una ciotola capiente tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso.

Accendete il forno a 180°C gradi con funzione grill. Con un porzionatore da gelato o con le mani, formate delle piccole polpettine e impanatele nei semi di sesamo. Disponetele su una teglia con carta forno e cuocetele per il tempo necessario a renderle croccanti ma non asciutte! Servite con una salsa a scelta, verdura cotta al forno o una ricca insalata di stagione.

NON SI BUTTA VIA NIENTE
I semi possono essere mangiati previa salatura ed essiccazione (o dopo essere stati arrostiti nel forno), e anche i fiori della zucca sono commestibili e sono squisiti fritti, in insalata, aggiunti nel risotto o semplicemente scottati in padella come base per le frittate o la pasta

Zucca al forno

ingredienti per 4 persone

zucca con la buccia **1** - cipolla bionda **1** - olio E.V.O. - paprica dolce q.b. - erbe aromatiche a piacere q.b. - sale

Lavate bene la zucca con la buccia, tagliatela a fettine, fate lo stesso con una ciopolla e conditele in una ciotola capiente con l'olio, il sale, la paprica dolce e le erbe aromatiche. Mescolate bene e disponetele su una teglia foderata di carta forno.

Cuocete in forno caldo statico a 180°C per circa 30-40 minuti.

Torta di zucca
con frolla proteica

ingredienti per 4 persone

per la frolla: farina di grano saraceno (o altra farina a scelta) **110 g** - farina di lenticchie **110 g** - olio E.V.O. **40 g** - uovo **1** - acqua **60-70 g** - lievito istantaneo per preparazioni salate **3 g** - sale **per il ripieno:** zucca Delica Mantovana **1** - feta sbriciolata (o tofu) **150 g** - foglioline di salvia **4**

Mescolate in una ciotola capiente farine, lievito e sale. Aggiungete l'olio e l'uovo e mescolate con un cucchiaio. Unite poca acqua per volta e impastate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Formate una palla e mettete in frigorifero a riposare per 1 ora. Stendete la pasta su carta forno tenendone una parte per realizzare le strisce. Trasferitela su una teglia e bucatela con i rebbi di una forchetta.

Nel frattempo, preparate il ripieno. Lavate la zucca senza privarla della buccia e tagliatela a fette dello spessore di circa ½ cm. Disponete le fettine di zucca su una teglia con carta forno, condite con poco olio, sale e salvia e fate cuocere a 180°C per 20-30 minuti. Frullate la zucca cotta con la feta (o il tofu) e la salvia fino a ottenere un ripieno morbido ma sodo. Adagiatelo sulla base di frolla, decorate con strisce di pasta e infornate per 30-40 minuti.

Muffin
zucca e cioccolato

ingredienti per 4 persone

farina a scelta **150 g** - uova piccole **2** - zucca Delica Mantovana cotta e frullata **170 g** - olio a scelta **50 ml** - zucchero di canna reso fine **70 g** - cioccolato fondente a scaglie **50 g** - cannella **1 cucchiaino** - lievito per dolci **8 g** - cioccolato fondente per la copertura a piacere **100 g**

Montate uova e zucchero con una frusta finché non li vedete chiari e spumosi. Aggiungete la zucca frullata con olio e frullate ancora. Aggiungete farina, lievito e cannella al setaccio. Amalgamate bene, quindi aggiungete all'impasto il cioccolato a scaglie.

Versate nei pirottini da muffin e cuocete in forno caldo a 160°C nella modalità statica 20 minuti e quando li vedete gonfi ancora 10-15 minuti con il forno ventilato solo sotto. Sfornate e fate la prova stecchino. Quando si sono raffreddati ricopriteli con cioccolato fondente sciolto in un pentolino a bagnomaria.

POLPA DI ZUCCA

Cuocete la zucca in forno adagiandola lavata e asciugata e tagliata a fettine, su una taglia con carta forno; dopo una trentina di minuti, se cotta, sfornatela, lasciatela raffreddare e poi frullatela con l'olio

CLASSICA con Brio

Polenta

Pochi e semplici ingredienti per cucinare uno dei piatti "poveri" per eccellenza. Preparata tradizionalmente nel paiolo in rame, per accorciare i tempi di preparazione, si può utilizzare quella a cottura rapida. Vi proponiamo delle varianti che stuzzicheranno il vostro palato con farina di mais bianco, integrale o taragna che conferiranno alla vostra polenta una marcia in più.

Se non utilizzate la polenta rapida, portate a ebollizione l'acqua in una pentola capiente, salatela e versate a pioggia la farina di mais. Unite una noce di burro e fate cuocere, mescolando continuamente, per 50 minuti a fuoco basso, facendo attenzione che il composto non si attacchi sul fondo della pentola

Polenta concia *con salsiccia*

ingredienti per 4 persone

polenta gialla rapida **350 g** - acqua **1,5 l** - cipolla **1** - salsiccia **600 g** - polpa di pomodoro **300 ml** - toma **100 g** - fontina **100 g** - burro **150 g** - sale - pepe

Portate a ebollizione l'acqua in una pentola capiente, salatela e versate a pioggia la farina di mais. Unite una noce di burro e fate cuocere secondo i tempi indicati sulla confezione (8-10 minuti circa), mescolando continuamente, a fuoco basso, facendo attenzione che il composto non si attacchi sul fondo della pentola. Nel mentre, riducete la fontina e la toma a cubetti e teneteli da parte.

Sciogliete il burro in una padella, fate soffriggere la cipolla tritata finemente, poi una volta dorata, unite la salsiccia e lasciatela dorare. Aggiungete la polpa di pomodoro e portate a cottura. Regolate di sale e pepe.

Una volta che la polenta sarà cotta, unite il restante burro, i cubetti di formaggio e amalgamate con cura. Trasferite la polenta concia nei singoli da portata e completate con la salsiccia al sugo.

la variante: polenta concia con sugo di coda

Potete sostituire la salsiccia con il sugo coda preparato con 1 kg di coda di bue, vino bianco, salsa di pomodoro, trito di verdure, aglio, olio, sale e pepe. Dopo una prima rosolatura del trito con olio e aglio, unite la coda di bue, sfumate con il vino bianco, unite la salsa di pomodoro e versate un po' di acqua. Fate sobbollire per tre o quattro ore con il coperchio.

Polenta al Parmigiano
con funghi e uovo in camicia

ingredienti per 4 persone

polenta rapida gialla **500 g** - acqua **2 l** - funghi Champignon **400 g** - aglio **1 spicchio** - cipolla **1** - vino bianco secco **1 bicchiere** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - spinaci **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **150 g** - aceto di vino bianco q.b. - uova **4** - olio E.V.O. - sale - pepe - paprica q.b.

Portate a ebollizione l'acqua in una pentola capiente, salatela e versate a pioggia la fina di mais. **Mescolate** per evitare la formazione di grumi e fate cuocere per circa 10 minuti. **Pulite** i funghi eliminando il terriccio con un panno umido e poi tagliateli in fettine. Tritate la cipolla e fatela rosolare con un filo d'olio e l'aglio schiacciato in una padella. Unite i funghi e gli spinaci lavati mondati e tritati grossolanamente al coltello sfumate con il vino bianco e cuocete per 15 minuti. Regolate di sale e pepe e profumate con il prezzemolo fresco. **Pochi minuti prima** del termine di cottura della polenta portate a ebollizione 1 l di acqua con sale e aceto, sgusciate un uovo alla volta, girate l'acqua per creare un mulinello e tuffate delicatamente l'uovo all'interno. **Lasciate** cuocere per un paio di minuti poi raccogliete l'uovo con un mestolo forato e proseguite in questo modo con le restanti uova. **Condite** la polenta con il Parmigiano Reggiano grattugiato e una noce di burro. Trasferitela nei piatti da portata e servitela con funghi e spinaci e l'uovo in camicia alla paprica.

POLENTA AVANZATA
Snack di polenta (al forno o in friggitrice ad aria)

IN FRIGGITRICE AD ARIA
Tagliate il panetto di polenta avanzata in bastoncini da circa 5 cm di lunghezza. Preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per 3 minuti. Sistemate i bastoncini di polenta nel cestello e conditeli con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche a piacere. Fate cuocere a 200°C per 10 minuti, girandole a metà cottura per ottenere una doratura uniforme.

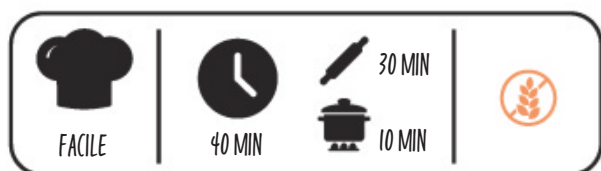
IN FORNO
Tagliate la polenta avanzata a bastoncini, disponetela su una teglia rivestita di carta forno e conditela con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche. Cuocete nel forno già caldo in modalità statica a 200°C per circa 20 minuti o fino a quando saranno dorate.

Lumache stufate
con polenta taragna

ingredienti per 4 persone

polenta taragna rapida **500 g** - acqua **2 l** - lumache (spurgate) **1 kg** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - pomodori pelati **2** - burro q.b. - vino bianco secco **1 bicchiere** - olio E.V.O. - sale

Scottate le lumache in acqua bollente per 5 minuti, scolatele, lasciatele intiepidire ed estraete la polpa. Rimuovete il torciglione, che contiene le interiora e tenetele da parte.
Tritate finemente la cipolla, fatela soffriggere in una padella con una noce di burro e poi aggiungete le lumache. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente. Unite lo spicchio d'aglio, il prezzemolo e i pomodori pelati. Versate qualche mestolo di acqua calda e lasciate cuocere per circa 1 ora. Regolate di sale.
Portare a ebollizione l'acqua e aggiungete sale e olio. Versate a pioggia la farina di mais taragna, mescolate continuamente e fate cuocere la polenta per circa 10 minuti a fuoco dolce. Servite la polenta taragna ben calda con le lumache stufate e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Polenta bianca
con gamberetti

ingredienti per 4 persone

polenta bianca rapida **500 g** - acqua **2 l** - gamberetti **600 g** - cipollotto **1** pomodori pelati **3** - vino bianco secco q.b. - burro q.b. - olio E.V.O. - sale

Portate a ebollizione l'acqua, fate sciogliere il sale, versate la farina di mais bianco a pioggia, mescolate continuamente con una frusta in modo che non si formino grumi.
Fate cuocere la polenta per 10 minuti, mescolando per non farla attaccare sul fondo della pentola.
Pulite i gamberetti, sciacquateli sotto l'acqua corrente e teneteli da parte. Poco prima che la polenta sia cotta, scaldate l'olio in una padella, unite il cipollotto tritato finemente e fatelo soffriggere poi aggiungete i gamberetti e fateli saltare con i pomodori pelati ridotti a tocchetti e sfumate con il vino bianco. Condite la polenta di mais bianco con una noce di burro e servitela con i gamberetti al pomodoro.

Polenta integrale
con capesante e asparagi

ingredienti per 4 persone

polenta rapida integrale **500 g** - acqua **2,5 l** - capesante **12** - asparagi surgelati **12** - maggiorana q.b. - olio EV.O. - sale - pepe nero -

Portare a bollore l'acqua in una pentola, salatela e versate a pioggia la farina di mais integrale, mescolando per evitare la formazione di grumi. Cuocete secondo i tempi indicati sulla confezione (10 minuti circa).

Adagiate gli asparagi su una teglia rivestita di carta forno, conditelo con olio, sale e pepe, e cuoceteli nel forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

Pulite con cura le capesante, rimuovendo i molluschi dalla conchiglia e separando la tasca con la sabbia e tutti i filamenti.

Quando mancano un paio di minuti al termine della cottura della polenta, scaldate l'olio in una padella e grigliate massimo 2 minuti per lato le noci delle capesante. Regolate di sale e pepe.

Servite la polenta integrale con le capesante, profumate con la maggiorana e completate con gli asparagi al forno.

La Spongata

C'è chi sostiene derivi il suo nome dai Romani (*spongia*, cioè spugna), altri che sia nata con la cacciata degli Ebrei dalla Spagna. Ma che importa? È buonissima, ricca e prelude al Natale! La Spongata

Ok, partiamo dalle cose certe: questa ricca focaccia dolce di origine medievale dove, in due strati di pasta, sono racchiusi innumerevoli ingredienti (che cambiano in funzione della località dove si è sviluppata la tradizione) è diffusa lungo un arco che spazia fra Liguria, Toscana ed Emilia, da Sarzana, Pontremoli, la Lunigiana, passando per Busseto, Piacenza fino a a Brescello, la patria di Peppone e Don Camillo. Vi è quindi una correlazione fra la diffusione di questo dolce, i tracciati della via francigena (con i relativi pellegrini medievali che dovevano rifocillarsi) e l'attività dei conventi di queste zone che offrivano ospitalità ai viandanti e li ristoravano. La prima citazione del termine spongata è fatta risalire ai documenti dell'abbazia di San Colombano di Bobbio, fondata nel 614 dal santo irlandese Colombano, i monaci pare ne facessero dono a Natale ai loro affittuari. Dal 1454 quando fu inviata a Francesco Sforza Duca di Milano dalle autorità di Parma assieme ad altri doni, la Spongata di Brescello divenne un gradito e ricorrente dono natalizio, ritagliandosi, in tempi più recenti, anche una citazione ne "Il Compagno Don Camillo". Il Maestro Verdi, invece, adorava quella di Angelo Muggia, il pasticcere di Busseto che nella seconda metà del XIX secolo gliela preparò mentre componeva il Don Carlos.

Va bene, ma, detto tutto questo, come è fatta la spongata? È una torta con una base di pasta simile alla pasta brisé, ma con l'aggiunta di vino bianco, riempita con miele, pangrattato e amaretti, pane abbrustolito o fette biscottate, mandorle, noci, nocciole, pinoli, frutta candita, uvetta, buccia d'arancia e spezie come anice, cannella, cardamomo, chiodi di garofano, macis, noce moscata, pimento. In alcune delle numerose varianti possono essere presenti confettura di mele o mele cotogne, pere, fichi o mostarda di frutta. Su questo ricco impasto viene poi posato un secondo disco di pasta bucherellata che, dopo la cottura, viene modellato con degli stampi tradizionali in legno. Insomma un dolce medievale a lunga conservazione che traeva vantaggio della disponibilità, grazie ai sempre più fiorenti commerci internazionali, di nuove ed esotiche spezie. Per l'abbinamento col vino, che sarà ovviamente un passito, si può scegliere, a seconda che la nostra Spongata sia ligure oppure emiliana, un Sciacchetrà delle 5 Terre oppure un Albana Passito.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

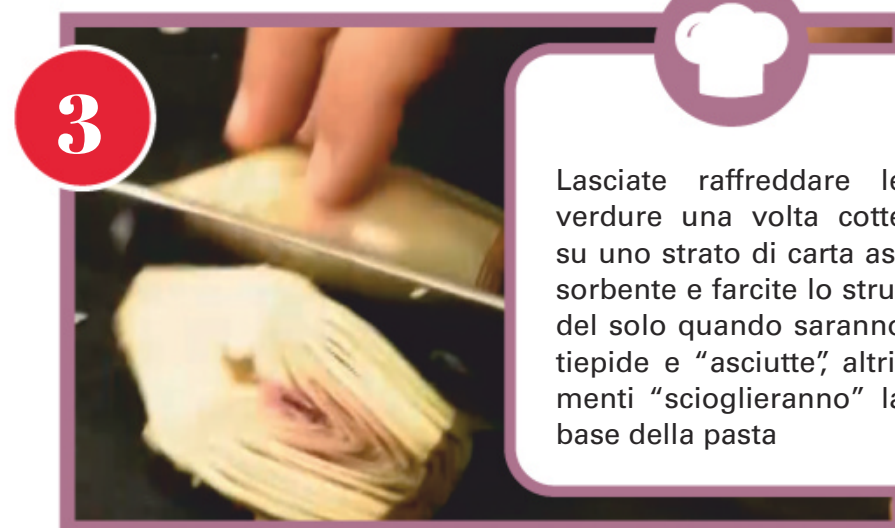
Strudel salato con verdure di stagione

Piatto unico light o aperitivo super sfizioso? Il nostro mitico chef Andrea Mainardi vi regala un'idea golosa, uno strudel salato ricco di verdure di stagione e semplicissimo da preparare. Seguite la sua ricetta step by step, e lasciatevi stupire dal "tocco magico" finale!

INIZIAMO

Preparate la pasta matta. Riunite in una ciotola la farina e l'acqua. Impastate fino ad amalgamare gli ingredienti. Aggiungete, poco alla volta, l'olio e formate un panetto. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 40 minuti.

Scaldate intanto un filo d'olio in un'ampia padella antiaderente. Aggiungete la cipolla tagliata finemente a *julienne* e fatela rosolare.

Unite poi il porro e i cavoletti, anche questi tagliati finemente e, infine, la verza e i cuori del carciofo.

Lasciate raffreddare le verdure una volta cotte su uno strato di carta assorbente e farcite lo strudel solo quando saranno tiepide e "asciutte", altrimenti "scioglieranno" la base della pasta

Salate leggermente e lasciate stufare a fuoco medio-basso fino a quando le verdure saranno cotte ma ancora "croccanti".

Asciugate le verdure trasferendole su uno strato di carta assorbente, lasciandole intiepidire.

Riprendete il panetto di pasta matta e stendetela con il matterello fino allo spessore di 3 mm.

Adagiate le verdure sulla base della pasta, aggiungete le mandorle tritate grossolanamente e infine i germogli di piselli crudi.

Chiudete lo strudel facendo attenzione a sigillare bene le estremità, in modo che non si aprano i lembi in cottura.

Spennellate la superficie dello strudel con un filo d'olio (in alternativa 1 tuorlo d'uovo) e infornate in forno caldo a 180°C per 30 minuti.

Sfornate e lasciate intiepidire prima di tagliare lo strudel (usando un coltello seghettato, altrimenti rischia di sfaldarsi) e servirlo, a piacere, con una salsa di accompagnamento.

FACILE | 50 MIN + 40 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 30 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL RIPIENO:

cipolla bianca **1/2**
porro **1**
cavoletti di Bruxelles **200 g**
verza **2 foglie grandi**
carciofi **2**
mandorle
germogli di piselli q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

PER LA PASTA MATTA:

farina 00 **200 g**
acqua a temperatura ambiente **200 ml**
olio E.V.O. **20 g**

"PROVATELA ANCHE VOI!"

SALSA ALLO YOGURT ED ERBA CIPOLLINA
Sminuzzate con un coltello 1 mazzetto di erba cipollina. In una ciotola unite yogurt magro, l'erba cipollina, un pizzico di sale e un giro d'olio, mescolate e utilizzate la salsa per accompagnare lo strudel

Hai mai con gli

Shirataki con salmone e zucchine

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
shirataki **320 g** - salmone **200 g** - zucchine trombetta **300 g** - olive verdi denocciolate **100 g** - scalogno ½ - vino bianco ½ **bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite le zucchine e tagliatele in tocchetti. Tritate finemente lo scalogno e fatelo soffriggere in una padella con olio. Aggiungete le zucchine e fatele saltare per qualche minuto. Tagliate la polpa di salmone in pezzetti privandola di pelle e lische. Fate rosolare il salmone in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti, bagnate con il vino bianco e sfumate a fiamma alta. Trasferite il salmone nella padella con le zucchine, salate e pepate e fate saltare per 2 minuti. **Sciacquate** gli *shirataki* e cuoceteli in acqua bollente per 2 minuti. Scolate gli *shirataki* e trasferiteli nella padella con il condimento. Aggiungete le olive, mantecate per bene tutti gli ingredienti e servite.

Shirataki con funghi e carote

ingredienti per 4 persone
shirataki **320 g** - carota **2** - funghi cotti **150 g** - cipolla bianca **1** - salsa di soia **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - semi di sesamo q.b.

Pulite le carote e tagliatele in listarelle. Fate soffriggere la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio. Unite i funghi e fateli saltare per qualche minuto. Versate un po' d'acqua e fate sfumare. In una padella a parte fate saltare le carote per 3-4 minuti. Salate leggermente e aggiungete la salsa di soia. Mescolate e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Unite le carote ai funghi e mescolate delicatamente. **Sciacquate** e sbollentate gli *shirataki* per 2 minuti, quindi scolateli nella padella con il condimento. Fate saltare gli *shirataki* in padella con il condimento. Amalgamate fuori fuoco e servite.

provato shirataki?

Gli *shirataki* o "*noodles di konjac*" sono un tipo di pasta ricavata dalla radice dell'*Amorphophallus konjac*, pianta nativa della zona subtropicale temperata asiatica. Questa pasta dietetica (che si trova sotto forma di spaghetti, ma anche di fettuccine, linguine e persino lasagne) è priva di glutine, e contiene solamente acqua e glucomannano, una fibra vegetale ricavata dalla radice che conta ben 16 tipi di aminoacidi. La caratteristica che rende gli *shirataki* una valida alternativa agli spaghetti è il "quasi nullo" contenuto di carboidrati. Nei market etnici o nei grandi supermercati (oltreché online), la pasta di *konjac* si può trovare già precotta e conservata in un liquido gelatinoso oppure in versione "secca": nel primo caso è sufficiente aprire la confezione e sciacquare la pasta sotto l'acqua corrente per poi aggiungerla al condimento; la pasta di *konjac* secca, invece, va reidrata in acqua bollente per pochi minuti. Gli *shirataki* non hanno sapore, quindi conditeli con sughi ricchi di aromi, spezie e ingredienti che possano renderli golosi.

Potete aggiungere 10-12 pomodorini al preparato per una versione "colorata" dei *noodles* con tonno, olive nere e capperi

Shirataki con broccoli, mais e cipolle

Per rendere ancora più saporito questo primo piatto, aggiungete una spolverata di curcuma prima di servire oppure decorate con 4-5 pomodori secchi sott'olio spezzettati

ingredienti per 4 persone
shirataki **320 g** - broccoli **250 g** - cipolla rossa **1** - mais in scatola **4 cucchiai** - olive nere denocciolate - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate i broccoli e divideteli in cimette piuttosto piccole. Fate saltare i broccoli in una padella con olio per 2 minuti. Regolate di sale e pepe, aggiungete qualche cucchiaio di acqua e cuocete coperto per circa 8-10 minuti circa. Nel frattempo mondate la cipolla e riducetela in tocchetti. Scolate il mais e sciacquatelo. Affettate le olive.
Sciacquate i *noodles* sotto l'acqua corrente e cuoceteli in una pentola con acqua bollente per 2 minuti. Scolate i *noodles* nella padella con i broccoli. Aggiungete la cipolla, le olive, il mais, condite con un filo d'olio e pepe e amalgamate bene prima di servire.

Shirataki con tonno, olive nere e capperi

ingredienti per 4 persone
shirataki **320 g** - tonno sott'olio **150 g** - olive nere denocciolate **20** - capperi dissalati **2 cucchiai** - acciuga sott'olio **3** - aglio **1 spicchio** - peperoncino in polvere q.b. - vino bianco ½ **bicchiere** - prezzemolo tritato **1 mazzetto** - olio E.V.O.

Tritate grossolanamente le olive. Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere in una padella antiaderente con olio. Aggiungete il peperoncino a piacere e le acciughe facendole sciogliere a fiamma moderata. Unite il tonno, i capperi dissalati e le olive e lasciate insaporire per 2 minuti. Sfumate con il vino bianco. Aggiungete una spolverata di prezzemolo fresco tritato, date una mescolata e cuocete ancora per 2-3 minuti.
Scolate i *noodles di konjac* dal liquido di conservazione, poi sciacquateli accuratamente sotto l'acqua corrente. Trasferite i *noodles* nella padella con il preparato. Saltate e amalgamate il tutto per 1-2 minuti. Spegnete la fiamma, cospargete con prezzemolo tritato e servite.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Saint Honoré

Una pasta sfoglia, guarnita nella sua parte esterna da una serie di profiteroles, attaccati alla base della torta con caramello o panna, mentre la parte centrale del dolce è invece guarnita con crema chiboust (crema pasticcera alleggerita da meringa). Insomma, un'esplosione di gusto che rappresenta l'arte pasticcera francese, che potete realizzare anche voi, con la nostra *step by step*!

INIZIAMO

PER LA BAGNA:

1) **Mettete** in un pentolino lo zucchero e l'acqua, mescolate con una frusta e fatelo cuocere finchè tutto lo zucchero si sarà sciolto (senza arrivare a bollore, mescolando ogni tanto), toglietelo dal fuoco e unite il rum, mescolate e fate raffreddare completamente.

PER LE CREME:

1) **Montate** la panna con lo zucchero a velo.

2) **Tritate** il cioccolato, scioglietelo nel microonde o a bagnomaria e unitelo a metà della crema, mescolate bene con una frusta.

3) **Unite** con delicatezza alla crema pasticciera rimanente 70 g di panna montata, mettete le due creme in due *sac à poche* senza beccuccio.

PER LA TORTA:

1) **Posizionate** un disco di pan di Spagna su un piatto da portata, inumiditelo con la bagna, stendetevi sopra metà della crema bianca, chiudete con il secondo disco, inumiditelo con la bagna e spalmatevi la crema al cioccolato.

2) **Coprite** tutta la superficie della torta con panna montata, compresi i lati, stendendola bene con una spatola.

3) **Farcite** i bignè, a piacere, con panna montata o con le creme, posizionateli a corona sul bordo e decorate il centro con ciuffi delle due creme, chiudete i lati con un nastrino da pasticceria (o con nocciole tritate o briciole di pasta sfoglia cotta).

MEDIA | 37 MIN + RAFFREDDAMENTO | 35 MIN | 2 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- pan di Spagna pronto **2 dischi** (**20 cm** di diametro)
- crema pasticciera **450 g**
- cioccolato fondente **100 g**
- panna fresca da montare **500 ml**
- zucchero a velo **100 g**
- mini bignè q.b.

PER LA BAGNA:

- acqua **150 g**
- zucchero **150 g**
- rum **30 g**

REALIZZATELA CON LA NOSTRA SAC À POCHE

Dessert classico dalle origini parigine dedicato a Saint Honoré, più precisamente a Sant'Onorato di Amiens, vescovo della città francese vissuto tra il '500 e il '600 d.C., santo patrono dei pasticceri francesi. Nel tempo la ricetta si è evoluta in diverse varianti ma non può mai mancare la corona di bignè!

VARIANTI DI SAINT HONORÉ

SAINT HONORÉ MONOPORZIONE di castagne e cioccolato

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia **rettangolare 1 rotolo**
bignè **grandi 6**
bignè **piccoli 18**

per il caramello (facoltativo):
acqua **60 g**
zucchero **100 g**
gocce di limone q.b.

per la crema di castagne:
castagne lessate e sbucciate **125 g**
acqua **125 g**
zucchero **125 g**
cioccolato fondente **25 g**
sale
panna montata **70 g** (non zuccherata) + q.b. (zuccherata)

Per le basi

Srotolate la sfoglia direttamente sulla sua carta forno, bucherellatela con i rebbi di una forchetta e ritagliate 6 dischi del diametro di circa 10 cm, posizionateli su una teglia e cuoceteli in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 15 minuti, fino a doratura, sfornateli e fateli raffreddare su una griglia.

Per la crema di castagne

Mettete in un tegame dal fondo spesso le castagne, l'acqua, lo zucchero e un pizzico di sale e cuocete a fuoco dolce per circa 45-50 minuti mescolando ogni tanto con una frusta, togliete la crema ottenuta dal fuoco e aggiungetevi il cioccolato tritato, mescolate bene sempre con la frusta e fatela completamente raffreddare.

Dividete la crema in due ciotole, in una aggiungete con delicatezza la panna montata, mettete quest'ultima in una *sac à poche* con beccuccio liscio, l'altra in una *sac à poche* con beccuccio a stella.

Per il caramello

Mettete in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero, l'acqua e alcune gocce di limone, roteate il pentolino dal manico in modo che l'acqua ricopra tutto lo zucchero, fate sciogliere lo zucchero a fiamma medio-alta e portate a ebollizione, proseguite la cottura fino a ottenere un caramello dorato.

Per le tortine

Livellate la superficie dei bignè grandi e farciteli con la crema con panna, i piccoli solo con panna montata.

Posizionate su ogni piatto da portata un disco di sfoglia, un cucchiaino di crema, un bignè grande con la superficie passata velocemente nel caramello e sopra 3 bignè piccoli passati anch'essi nel caramello.

Decorate le tortine con la crema di castagne rimasta (quella della seconda *sac à poche*, senza panna).

SAINT HONORÉ multicolor

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia **3 rotoli**
crema pasticciera **350 g**
panna montata **400 g** (zuccherata)
lamponi q.b.
foglioline di menta fresca q.b.
bignè q.b.
latte q.b.

per la glassa rosa:

zucchero a velo **6 cucchiai**
Alchermes q.b.
colorante alimentare rosso in gel q.b.

per la glassa al cioccolato:

cioccolato fondente **150 g**
zucchero **70 g**
acqua **120 g**

Srotolate i rotoli di sfoglia direttamente sulla sua carta forno, bucherellateli con una forchetta. Tagliate da due rotoli un cerchio all'interno, conservando una cornice di 7 cm.

Posizionate il rotolo intero su una teglia da forno, spennellatelo con il latte, mettetevi sopra i due cornicioni spennellandoli entrambi con il latte, terminate con una spolverata di zucchero.

Cuocete la base di sfoglia in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 25 minuti, cuocete anche la sfoglia avanzata in pezzi (spennellati e cosparsi di zucchero, per circa 15 minuti), fino a doratura, sfornatela e fatela raffreddare completamente su una griglia.

Preparate le glasse al cioccolato

Mettete in un pentolino lo zucchero e l'acqua e portatelo a sfiorare il bollore, abbassate la fiamma e aggiungete il cioccolato tritato, mescolando con un cucchiaio di legno fino a farlo sciogliere e ottenere una consistenza liscia.

Mettete la glassa in una ciotola e fatela intiepidire 15 minuti prima di utilizzarla.

rosa

Mescolate con un cucchiaino lo zucchero a velo con (circa) un bicchierino di liquore e qualche goccia di colorante, fino alla giusta consistenza.

Per le creme

Mescolate la crema pasticciera, dolcemente, con 150 g di panna montata e inseritela in una *sac à poche* con beccuccio liscio.

Per la torta

Riempite la base di sfoglia con circa 2/3 della crema e, con il resto, farcite circa 10 bignè che disporrete intorno alla base.

Decorate i bignè con le glasse, il centro della torta con panna montata, lamponi e foglioline di menta.

SAINT HONORÉ CON CREMA
all'arancia e caramello

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia **1 rotolo**
panna montata zuccherata q.b.

per il caramello:
vedi ricetta pag. 90

per la crema:
latte fresco intero **500 ml**
tuorli **4**
amido di mais **70 g**
zucchero **70 g**
arancia **1**

Srotolate la pasta sfoglia direttamente sulla sua carta forno e posizionatela su una teglia da forno, bucherellatela con una forchetta e cuocetela in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 25 minuti, fino a doratura, sfornatela e fatela raffreddare completamente su una griglia.

Per la crema

Versate il latte in un pentolino dal fondo spesso e aggiungete un pezzetto di scorza d'arancia, portartelo a bollore mascolando ogni tanto. Mescolate in una ciotola a parte i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais.

Eliminate la scorza d'arancia dal latte, aggiungete un mestolo di latte caldo ai tuorli, il succo dell'arancia filtrato e poi rimettete tutto sul fuoco mescolando con una frusta fino a ottenere una consistenza cremosa e liscia.

Mettete la crema in un contenitore di vetro basso e largo con pellicola a contatto. Versate la crema in una *sac à poche* senza beccuccio.

Per la torta

Farcite i bignè con panna montata o alcuni con panna altri con la crema (in questo caso utilizzate una *sac à poche* con beccuccio liscio).

Posizionate la base di sfoglia su un piatto da portata, cospargetelo con la crema all'arancia (senza eccedere con la crema sui bordi), mettete tutto intorno i bignè e al centro, a piacere, ciuffi di panna montata.

Versate un cucchiaino di caramello sui bignè e divertitevi con una forchetta intingendola nel caramello (diventato più denso) a creare dei fili per decorare a piacere la torta.

di **Silvio Carini**

Il vero Oro liquido della Provincia di Vicenza:
da Breganze, sua città natale, ecco il prezioso Torcolato.

il Torcolato

Torcolato, cioè attorcigliato, come i grappoli di uva Vespaiola che vengono appesi, intrecciati nelle corde, alle travi del soffitto, creando delle suggestive stalattiti di acini dorati. Dopo la vendemmia a settembre e fino al gennaio dell'anno successivo, restano lì, perché l'appassimento, favorito dalle soffitte ben aerate, permetta di concentrare gli zuccheri e gli aromi negli acini. Segue poi una torchiatura soffice e con separazione di bucce e vinaccioli dal mosto ed una lenta fermentazione. La messa in commercio non può avvenire prima del 31 dicembre dell'anno successivo alla vendemmia, ma il vino può riposare in botti piccole anche per più di due anni. Siamo a Breganze (nome che agli appassionati motociclisti riporta subito in mente qualcosa..) in quella fascia collinare ai piedi dell'altopiano di Asiago denominata Pedemontana Vicentina. La DOC Breganze, istituita nel 1969, comprende ben 14 vini da uve prevalentemente internazionali (Merlot, Cabernet, Pinot vari) che spaziano dal bianco al rosso, dallo spumante al passito. Ma il vitigno Vespaiola, il cui nome deriva probabilmente dall'attrazione provata da questi insetti per gli acini maturi e zuccherini in prossimità della vendemmia, è autoctono del territorio e viene vinificato in bianco dando vita al Vespaiolo, vino secco, fermo o spumantizzato, caratterizzato da una piacevole acidità che lo rendono il compagno ideale del baccalà alla vicentina, oppure se lasciato appassire, appunto, per creare il Torcolato.

Proprio l'acidità, la ricchezza olfattiva e la mineralità derivante dai terreni magri di origine vulcanica, garantiscono la bevibilità e la piacevolezza del Torcolato, scongiurando il rischio generico dei vini passiti che in caso di assenza di queste caratteristiche, tendono a soccombere sotto il carico di zuccheri. Il colore è oro intenso fino ad ambrato carico, il profumo di miele, frutta matura e uva passa è intenso. Con cosa si abbina il Torcolato? Una volta detto che i passiti rientrano nella categoria convenzionalmente definita dei "vini da meditazione" cioè che possono perfettamente essere bevuti da soli, costituendo cioè già così un'esperienza completa di gusto, gli abbinamenti raccomandati sono con la piccola pasticceria secca e con i formaggi stagionati, anche erborinati.

❤ Perfetto con
Pasticceria secca

❤ Perfetto con
Formaggi erborinati

TORCOLATO MACULAN
Dal colore giallo brillante dorato, presenta un bouquet intenso con note di miele, fiori, vaniglia e legni nobili. Il sapore è dolce e pieno, ha un buon corpo ed un eccellente equilibrio tra acidità e zuccheri. Ottimo l'abbinamento con piccola pasticceria secca o dolci tipici come la "fregolota", e buonissimo anche con formaggi di media o lunga stagionatura, ad esempio l'Asiago Stravecchio, oppure erborinati dai sapori intensi.

CONTRÀ SOARDA, SARSON TORCOLATO
Selezione di uva Vespaiola, appassita in piccole cassette per sei mesi. Fermentazione spontanea in barrique che dura anche due anni. Color oro, al naso albicocche mature, fiori d'arancio, frutta secca, con note di zenzero e miele. Ricco, consistenza liquorosa, pulita velocemente dalla spiccata acidità e freschezza che lo rendono piacevole e di facile beva.

CA' BIASI 2011 BREGANZE TORCOLATO DOC
Prodotto da 100% uva Vespaiola con scelta vendemmiale dei migliori grappoli, messi in cassette e picai nei fruttai della vecchia casa colonica, prima dell'imbottigliamento, viene affinato in legno per circa 6 - 7 mesi. Si presenta di colore giallo oro intenso con profumo di miele, albicocca, fichi secchi e sentori di fiori d'acacia. In bocca la sensazione di dolce non dolce lascia il palato molto soddisfatto.

CIOCCOLATA CALDA ERACLEA

al Tè Verde Matcha

L'autunno e l'inverno si colorano di verde con la special edition della **Cioccolata Bianca al Tè Verde Matcha** Eraclea! La cioccolata Bianca al Tè Verde è disponibile nella confezione da 5 bustine e presenta una nuova elegante grafica ispirata alle decorazioni tradizionali delle porcellane cinesi. In tazza, offre un'esperienza originale, frutto dell'incontro tra la dolce cremosità della cioccolata bianca e la freschezza delle foglie di, uno dei "*super food*" più apprezzati.

lavazza.it

SI AVVICINA IL NATALE

ed è tempo di biscotti!

Per il Natale 2022 Marcato propone "**Christmas Cookies**" quattro nuove esclusive confezioni in edizione limitata, con uno stampino con impugnatura in legno e un mattarello decorativo per biscotti; inoltre dal retro della confezione Marcato è possibile ritagliare i disegni delle formine di Natale direttamente dal cartoncino, per poi appenderli all'albero di Natale!

www.marcato.it

NUOVI JACK DANIEL'S

Bottled-In-Bond

Jack Daniel's presenta **Jack Daniel's Bonded Tennessee Whiskey** e **Jack Daniel's Triple Mash Blended Straight Whiskey**, due novità di whiskey "*bonded*", ovvero distillato da una singola distilleria durante una singola stagione, maturato per almeno quattro anni e imbottigliato a 50° gradi. Un omaggio alla tradizione, con un tocco di innovazione e artigianalità, e un design ispirato alla storica bottiglia del 1895.

www.jackdaniels.com

PER UNA COLAZIONE COL SORRISO

Faccine Balocco!

Gustosi e divertenti frollini le **Faccine balocco** uniscono simpatia e ingredienti di qualità, per una ricca colazione, tra latte caldo e quaderni. Preparate con uova da galline allevate a terra, cacao di alta qualità e nocciole, sono prodotte con ingredienti non modificati geneticamente, senza conservanti, senza coloranti e senza grassi idrogenati. Il retropack propone inoltre la curiosità "Lo Sapevi che..." dedicata all'ingrediente caratterizzante il prodotto e che ne mette in evidenza le origini e i benefici nutrizionali.

www.balocco.it

ERBE AROMATICHE E VINO

il sapore in più di Vinchef

Vinchef è il primo aromatizzatore naturale nato dall'unione di vino ed erbe aromatiche infuse che renderà unici i vostri piatti! Le erbe più utilizzate nella cucina mediterranea vengono infuse a lungo nel vino, e le erbe e spezie sono attentamente proporzionate tra loro per ottenere un insaporitore naturale e gustoso adatto a marinatura di pesci e carni, sfumature e cotture di scaloppine e risotti, preparazioni di salse e condimenti. Scopri tutte le ricette su:

www.vinchef.it/

Cotto e mangiato TV

Tanti Menu, iniziative, grandi chef e giovani ospiti

Un autunno di puro gusto

Tessa Gelisio sul set dei Menu non solo pizza a Casa Spadoni.
Al suo fianco, come sempre, **Andrea Mainardi** e, a sinistra, il maestro dei lievitati **Renato Bosco**.

Le ricette ci sono, gli chef anche perché l'appuntamento con la cucina di Italia1 raddoppia con Cotto e mangiato Il Menu, in onda alle 12 su Italia1, in aggiunta alla rubrica quotidiana all'interno del telegiornale Studio Aperto delle 12.25.
Si parte con i Menu *tête-à-tête*: protagonisti Tessa Gelisio affiancata dallo chef Andrea Mainardi, sul set in perfetto stile Casa Vianello. «Con Andrea improvvisiamo tutto, c'è una sintonia pazzesca e ci divertiamo sempre - commenta la conduttrice - per trasmettere l'atmosfera di allegria che c'è quando cuciniamo insieme le puntate dovrebbero durare almeno il doppio! Oltre ad essere un grande chef, Andrea è davvero simpaticissimo e vi assicuro che le sorprese anche in questa edizione non mancheranno». Tante risate ma soprattutto tante idee per menu a lume di candela, da sperimentare ai fornelli con un'attenzione particolare al risparmio energetico.
Dalle cene romantiche alla pizza con Renato Bosco nei Menu «non solo pizza» ad ogni pizza creativa è abbinata una ricetta di Andrea Mainardi ideata partendo da un ingrediente in comune.

Tessa con il tirocinante **Falikou Condé** e lo chef **Tommaso Arrigoni**, protagonisti 2022 del progetto Scuola di Vita di Mediafriends.

Tra le novità di questa edizione ci sono i Menu «non solo dolci» firmati Lucake, dedicati all'arte della pasticceria, e i Menu in Trentino. A dicembre la squadra di Cotto e mangiato si sposterà infatti ai piedi delle Dolomiti, alla scoperta dei formaggi tipici delle valli trentine.
Torna il progetto «Scuola di vita» ideato e promosso da Mediafriends in collaborazione con Comunità Nuova di Don Gino Rigoldi, con la storia di Falikou Condé che è riuscito a trovare la propria strada nel mondo della cucina grazie allo stage nella brigata dello chef Tommaso Arrigoni.
Spazio ai giovani chef anche nella Borsa di studio di Cotto e mangiato che quest'anno peserà più del solito... prima sui social poi sul set in compagnia dei giudici storici amici di Cotto e mangiato e di tanti volti nuovi dall'alta cucina, per un'edizione autunnale ricca di gusto e di sorprese.

Tessa e **LuCake** sul set dei Menu non solo dolce.

Il quiz della salute

Alimentazione e nutrizione, i "vero e falso"

Sfatiamo alcuni luoghi comuni dell'alimentazione che non hanno alcuna base scientifica.

	v	f
1. Mangiare il pane fa ingrassare	☐	☐
2. I semi di zucca sono alleati del buon umore.	☐	☐
3. Le castagne forniscono un elevato apporto proteico	☐	☐
4. Coricarsi dopo aver mangiato aiuta a combattere l'insonnia.	☐	☐
5. Alcuni legumi contengono colesterolo.	☐	☐
6. Tutte le varietà di cavoli prevengono i tumori a tavola.	☐	☐
7. Chi è carente di ferro dovrebbe consumare più frequentemente gli spinaci.	☐	☐

1. FALSO
Il consumo di cibi contenenti carboidrati come pane, pasta e cereali in chicco (riso, mais, avena, orzo, farro), non fanno di per sé ingrassare; dipende sempre dalle quantità di consumo e dai condimenti utilizzati per accompagnarli.

2. VERO
Contengono triptofano, precursore della serotonina che dona sensazioni di benessere. In questi semi sono inoltre presenti dei betasteroli, sostanze utili anche per combattere elevati livelli di colesterolo nel sangue. I semi di zucca sono disponibili in commercio soprattutto tostati, ma è preferibile la versione al naturale e non salati.

3. FALSO
Le castagne appartengono alla famiglia delle Fagaceae e sono costituite soprattutto da carboidrati. Grazie all'elevato contenuto di fibre, rappresentano un frutto a basso indice glicemico, ma forniscono circa 170 kcal ogni 100 g.

4. FALSO
Il consiglio è di consumare l'ultimo pasto almeno 2-3 ore prima di andare a letto, proprio per consentire all'organismo di eseguire correttamente la digestione.

5. FALSO
Tutti i legumi come ad esempio le lenticchie, i ceci, i fagioli, i piselli, la soia, sono totalmente privi di colesterolo, anzi aiutano ad abbassarlo! Inoltre contribuiscono a controllare la fame, a prevenire l'obesità, il diabete e alcune patologie cardiovascolari. Si consiglia di consumarli almeno 2-3 volte alla settimana.

6. VERO
La famiglia delle Crucifere, alla quale appartengono cavolfiore, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles e tutte le varietà di cavoli, fornisce sostanze con azione antitumorale. Buona anche la presenza della vitamina C che combatte le infezioni e svolge un'azione antiossidante.

7. FALSO
La quantità di ferro contenuta negli spinaci non è elevata (circa 2,9 mg ogni 100 g di prodotto) e per di più è di difficile assimilazione. Questi vegetali contengono anche l'acido ossalico, sostanza che favorisce la produzione di calcoli. Potrebbero inoltre interferire con alcuni farmaci come ad esempio gli anticoagulanti.

Cotolette

DI LENTICCHIE AL CURRY

ingredienti per 4 persone

lenticchie precotte **500 g**
verdure a piacere (carote, sedano, peperone, pomodorini) **200 g**
cipolla ½
olive denocciolate **8-10**
fecola di patate **3 cucchiai**
curry in polvere q.b.
olio E.V.O. 3 **cucchiai**
sale fino integrale

Lavate e mondate le verdure: tagliate a dadini le carote, il sedano, tritate finemente la cipolla e sminuzzate grossolanamente le olive.
In una pentola antiaderente ponete qualche cucchiaio di olio, unite la cipolla, aggiungete le carote, il sedano, le olive, un pizzico di curry e fate insaporire per alcuni minuti.
Frullate le lenticchie con questi ingredienti. Incorporate poi la fecola di patate e un pizzico di sale.
Formate delle cotolette spesse 1 cm circa. Cuocete in forno caldo per circa 30 minuti a 180° C. Servitele calde.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it